Giảng giải

Kinh Gò Mối

(VAMMĪKA SUTTA)

Thành kính tri ân
các bậc Tôn Túc Trưởng Lão PGNT

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
PHẬT LỊCH 2560

Giảng Giải

KINH GÒ MỐI

Mahāsi Sayādaw

Tỳ-kheo Pháp Thông Dịch

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC — 2017

Tựa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

Trong số những bài Kinh Phật nổi tiếng được Thiền Sư Mahasī Sayādaw giảng gải, Kinh Gò Mối *(Vammika Sutta)* được xem là một trong những bài kinh cực kỳ lý thú, trong đó Sự Thật của Pháp được tiết lộ theo cách đơn giản và hiệu quả nhất, cũng như bằng những từ ngữ rõ rệt nhất. Ánh sáng tài hoa trong những bài thuyết gảng của Thiền Sư Mahasī đã xua tan bóng tối hay đã làm rõ được những chỗ tối nghĩa mơ hồ ở những bài Pháp mang tính triết lý cao siêu vốn không dễ hiểu đối với một người có tri thức bình thường.

Bài Kinh thú vị này đầu tiên do Đức Phật thuyết giảng và sau đó được Tác giả, Thiền Sư Mahasī Sayādaw, làm cho sáng tỏ, để trở thành một mẫu sản phẩm mới phát triển của chính mình. Có thể nói bài giảng của tác giả đã làm hiển lộ tính thiên tài của Đức Phật, Bậc Nhất Thiết Trí, theo cách ngắn gọn và ấn tượng nhất. Trong đó người đọc sẽ tìm thấy những khái niệm tôn giáo cơ bản được trang hoàng với những câu cách ngôn đa dạng và những mẫu chuyện ngắn sinh động, mặc dù được thuật lại một cách xúc tích loại bỏ những gì không liên quan đến phương diện

thực tiễn của Pháp, song chúng ta vẫn thấy nó thực sự thú vị và vô giá.

Cách trình bày mang khuynh hướng của một thể loại diễn đạt mới, nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc hành thiền minh sát vốn được xem là pháp thiết yếu đối với toàn thể nhân loại để thoát khỏi những trói buộc của dục tham. Trong bài giảng này, Thiền Sư Mahasī Sayādaw đã giới thiệu một cách chính xác pháp hành thiền minh sát, với những chi tiết nổi bật mà chắc chắn sẽ đưa người đọc nhiệt tâm một bước đến gần hơn Niết Bàn. Lời tuyên bố này không phải là một sự thổi phồng quá đáng. Đọc qua bài kinh này, có lẽ bạn sẽ bị khơi dậy tính tò mò về mười lăm vấn đề bí ẩn mà Tôn giả Kumārakassapa đặt ra theo lời khuyên của một vị Phạm Thiên và những câu trả lời của Đức Phật đã làm sáng tỏ những vấn đề ấy như thế nào.

Cách luận giải bài kinh với những giải thích sáng sủa được hòa quyện một cách tuyệt vời với thiên tài của tác giả. Bản dịch được dịch một cách chân thực này hi vọng sẽ đem lại cho độc giả một bản đọc lý thú, đặc biệt đối với những người am hiểu Anh ngữ và có một năng khiếu trong triết lý của Đạo Phật. Thậm chí nó còn có thể khích lệ họ quy y Tam Bảo và đi tìm sự bình yên và hạnh phúc chơn thực bằng việc trải nghiệm thiền minh sát.

Ánh sáng của Phật Pháp vẫn đang soi sáng. Thực tại thì không thể mô tả được. Đức Phật, người mà mục đích sống của ngài là đạt đến sự giác ngộ, với tất cả lòng bi mẫn, đã khuyên dạy chúng ta luôn luôn sống "chánh niệm và tỉnh giác" tránh dính mắc vào các pháp thế gian vốn phù du, đặc biệt là sắc thân (rūpa), dễ bị suy tàn, biến hoại, khổ đau và chết. Phương pháp diệt phiền não — những dục vọng của con người, đã được giải thích một cách thẳng thắn trong bài Kinh này để chúng ta thực hành theo phù hợp với đoạn trích dẫn nổi tiếng dưới đây:

"Tôi nghe như vầy." ngay cả 'Chư Phật cũng chỉ là những bậc chỉ đường', và mỗi người sớm muộn gì cũng phải tự mình thực hiện sự giải thoát của mình với sự chuyên cần.'

Cầu mong cho tất cả các bạn có thể đi theo Chánh Đạo, giải thoát khỏi mọi phiền não và cố gắng để đạt đến Niết Bàn đoạn tận mọi tham ái.

Min Swe

(Min Kyaw Thu)

Thư Ký

Buddha Sāsana Nuggaha Organization

Phần Chánh Kinh

Kinh Gò mối

(Vammika sutta)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, tại Jetavana, vườn ông Anathapindika. Lúc bấy giờ, Tôn giả Kumara Kassapa trú tại Andhavana.

Rồi một vị Thiên, đêm đã gần tàn, với hào quang rực rỡ chiếu sáng toàn thể Andhavana, đến chỗ Tôn giả Kumara Kassapa ở, sau khi đến, bèn đứng một bên. Sau khi đứng một bên, vị Thiên ấy nói với Tôn giả Kumara Kassapa:

"Tỷ-kheo, Tỷ-kheo! Gò mối này ban đêm phun khói, ban ngày chiếu sáng.

"Một Bà-la-môn nói như sau: "Này kẻ trí, hãy cầm gươm và đào lên". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy một then cửa: "Thưa Tôn giả, một then cửa".

"Vị Bà-la-môn nói: "Này kẻ trí, hãy lấy then cửa lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy con cóc: "Thưa Tôn giả, một con cóc".

"Vị Bà-la-môn nói: "Này kẻ trí, hãy đem con cóc lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy con đường hai ngã: "Thưa Tôn giả, một con đường hai ngã".

"Vị Bà-la-môn nói: "Này kẻ trí hãy lấy con đường hai ngã lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy một đồ lọc sữa: "Thưa Tôn giả, một đồ lọc sữa".

"Vị Bà-la-môn nói: "Hãy lấy đồ lọc sữa lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy một con rùa: "Thưa Tôn giả, một con rùa".

"Vị Bà-la-môn nói: "Này kẻ trí, hãy lấy con rùa lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy một con dao phay: "Thưa Tôn giả, một con dao phay".

"Vị Bà-la-môn nói: "Này kẻ trí, hãy lấy con dao phay lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy một miếng thịt: "Thưa Tôn giả một miếng thịt".

"Vị Bà-la-môn nói: "Này kẻ trí, hãy lấy miếng thịt lên, cầm gươm đào thêm". Người có trí cầm gươm đào lên, thấy con rồng: "Thưa Tôn giả, con rồng".

"Vị Bà-la-môn nói: "Hãy để con rồng yên, chớ đụng đến con rồng, hãy đảnh lễ con rồng".

“Này Tỷ-kheo, hãy đến chỗ Thế Tôn ở và hỏi những câu hỏi ấy. Thế Tôn trả lời Tôn giả như thế nào, hãy như vậy thọ trì. Này Tỷ-kheo, Ta không thấy ai trên cõi đời, với chư Thiên, các Ma vương, với Phạm thiên, các chúng Sa-môn và Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người có thể hướng tâm để trả lời những câu hỏi ấy, trừ Như Lai, đệ tử Như Lai hay những ai đã được nghe hai vị này”.

Vị Thiên ấy nói như vậy. Sau khi nói xong như vậy, vị ấy biến mất ở nơi đây.

Rồi Tôn giả Kumara Kassapa, sau khi đêm ấy đã mãn, đến tại chỗ Thế Tôn ở, sau khi đến xong, đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Kumara Kassapa bạch Thế Tôn:

- *Bạch Thế Tôn, đêm nay, một vị Thiên, đêm đã gần tàn, với hào quang rực rỡ chiếu sáng toàn thể Andhavana, đến chỗ con ở, sau khi đến liền đứng một bên. Khi đứng một bên, vị Thiên ấy nói với con: “Tỷ-kheo, Tỷ-kheo! Gò mối này, ban đêm phun khói, ban ngày chiếu sáng. Một vị Bà-la-môn nói như sau: “Này kẻ trí, hãy cầm gươm đào lên”. Người có trí cầm gươm, đào lên thấy một then cửa... (như trên)... đệ tử Như Lai hay những ai đã được nghe hai vị này”. Bạch Thế Tôn, vị Thiên ấy nói như vậy, nói xong liền biến mất tại chỗ ấy.*

Bạch Thế Tôn, gò mối là gì, cái gì phun khói ban đêm, cái gì chiếu sáng ban ngày, ai là Bà-la-môn, ai là người có trí, cái gì là cây gươm, cái gì là đào lên, cái gì là then cửa, cái gì là con nhái, cái gì là con đường hai ngã, cái gì là đồ lọc sữa, cái gì là con rùa, cái gì là con dao phay, cái gì là miếng thịt, cái gì là con rồng?

- *Này Tỷ-kheo, gò mối là đồng nghĩa với cái thân do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, phấn toái, đoạn tuyệt, hoại diệt.*

Này Tỷ-kheo, cái gì thuộc về công việc ban ngày, ban đêm suy tầm, suy nghĩ, như vậy là ban đêm phun khói.

Này Tỷ-kheo, cái gì sau khi suy tầm, suy tư ban đêm, ban ngày đem ra thực hành, về thân, về lời nói, về ý, như vậy là ban ngày chói sáng.

Này Tỷ-kheo, Bà-la-môn là đồng nghĩa với Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Này Tỷ-kheo, người có trí là đồng nghĩa với Tỷ-kheo hữu học. Này Tỷ-kheo, cái gươm là đồng nghĩa với trí tuệ của bậc Thánh. Này Tỷ-kheo, đào lên là đồng nghĩa với tinh tấn, tinh cần.

Này Tỷ-kheo, cái then cửa là đồng nghĩa với vô minh; đem then cửa lên là từ bỏ vô minh này; kẻ có trí, cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, con cóc là đồng nghĩa với phẫn nộ hiềm hận; đem con cóc lên là từ bỏ phẫn nộ hiềm hận này; kẻ có trí cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, con đường hai ngã là đồng nghĩa với nghi hoặc; đem con đường hai ngã lên là từ bỏ nghi hoặc này; kẻ có trí cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, đồ lọc sữa là đồng nghĩa với năm triền cái: dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo cử hối quá triền cái, nghi hoặc triền cái; đem đồ lọc sữa lên là từ bỏ năm triền cái này; kẻ có trí cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, con rùa là đồng nghĩa với năm thủ uẩn, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn; đem con rùa lên là từ bỏ năm thủ uẩn này; kẻ có trí cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, con dao phay là đồng nghĩa với năm dục trưởng dưỡng, tức là các sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Các tiếng do tai nhận thức... Các hương do mũi nhận thức... Các vị do lưỡi nhận thức... Các

xúc do thân cảm xúc, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn; lấy con dao phay lên là từ bỏ năm dục trưởng dưỡng này, kẻ có trí, cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, miếng thịt là đồng nghĩa với hỷ tham; lấy miếng thịt lên là từ bỏ hỷ tham này; kẻ có trí, cầm gươm đào lên là ý nghĩa này.

Này Tỷ-kheo, con rồng là đồng nghĩa với vị Tỷ-kheo đã diệt trừ các lậu hoặc; hãy để con rồng yên, chớ đụng chạm con rồng, hãy đảnh lễ con rồng, là ý nghĩa này.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Vammika Sutta

The Ant-hill

THUS HAVE I HEARD. On one occasion the Blessed One was living at Sāvatthı in Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's Park. Now on that occasion the venerable Kumāra Kassapa was living in the Blind Men's Grove.

Then, when the night was well advanced, a certain deity of beautiful appearance who illuminated the whole of the Blind Men's Grove approached the venerable Kumāra Kassapa and stood at one side. So standing, the deity said to him:

"Bhikkhu, bhikkhu, this ant-hill fumes by night and flames by day.

"Thus spoke the brahmin: 'Delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a bar: 'A bar, O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the bar; delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a toad: 'A toad, O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the toad; delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a fork: 'A fork, O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the fork; delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a sieve: 'A sieve (các rây), O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the sieve; delve with the knife, thou wise one.' Delving

with the knife, the wise one saw a tortoise: 'A tortoise, O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the tortoise; delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a butcher's knife and block: 'A butcher's knife and block (con dao và cái thớt), O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the butcher's knife and block; delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a piece of meat: 'A piece of meat, O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Throw out the piece of meat; delve with the knife, thou wise one.' Delving with the knife, the wise one saw a Nāga dragon: 'A Nāga dragon, O venerable sir.'

"Thus spoke the brahmin: 'Leave the Nāga dragon; do not harm the Nāga dragon; honour the Nāga dragon.'

"Bhikkhu, you should go to the Blessed One and ask him about this riddle. As the Blessed One tells you, so should you remember it. Bhikkhu, other than the Tathāgata or a disciple of the Tathāgata or one who has learned it from them, I see no one in this world with its gods, its Māras, and its Brahmās, in this generation with its recluses and brahmins, its princes

and its people, whose explanation of this riddle might satisfy the mind."

That is what was said by the deity, who thereupon vanished at once.

3. Then, when the night was over, the venerable Kumāra Kassapa went to the Blessed One. After paying homage to him, he sat down at one side and told the Blessed One what had occurred.

Then he asked: "Venerable sir, what is the ant-hill, what the fuming by night, what the flaming by day? Who is the brahmin, who the wise one? What is the knife, what the delving, what the bar, what the toad, what the fork, what the sieve, what the tortoise, what the butcher's knife and block, what the piece of meat, what the Nāga dragon?"

4. "Bhikkhu, the ant-hill is a symbol for this body, made of material form, consisting of the four great elements, procreated by a mother and father, built up out of boiled rice and porridge, and subject to impermanence, to being worn and rubbed away, to dissolution and disintegration.

"What one thinks and ponders by night based upon one's actions during the day is the 'fuming by night.'

"The actions one undertakes during the day by body, speech, and mind after thinking and pondering by night is the 'flaming by day.'

"The brahmin is a symbol for the Tathāgata, accomplished and fully enlightened. The wise one is a symbol for a bhikkhu in higher training. The knife is a symbol for noble wisdom. The delving is a symbol for the arousing of energy.

"The bar is a symbol for ignorance. 'Throw out the bar: abandon ignorance. Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The toad is a symbol for anger and irritation. 'Throw out the toad: abandon anger and irritation. Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The fork is a symbol for doubt. 'Throw out the fork: abandon doubt. Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The sieve is a symbol for the five hindrances, namely, the hindrance of sensual desire, the hindrance

of ill will, the hindrance of sloth and torpor, the hindrance of restlessness and remorse, and the hindrance of doubt. 'Throw out the sieve: abandon the five hindrances. Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The tortoise is a symbol for the five aggregates affected by clinging, namely, the material form aggregate affected by clinging, the feeling aggregate affected by clinging, the perception aggregate affected by clinging, the formations aggregate affected by clinging, and the consciousness aggregate affected by clinging.

'Throw out the tortoise: abandon the five aggregates affected by clinging. Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The butcher's knife and block is a symbol for the five cords of sensual pleasure forms cognizable by the eye that are wished for, desired, agreeable, and likeable, connected with sensual desire, and provocative of lust; sounds cognizable by the ear…odours cognizable by the nose…flavours cognizable by the tongue…tangibles cognizable by the body that are wished for, desired, agreeable, and likeable, connected with sensual desire, and provocative of lust. 'Throw out the butcher's knife and block: abandon the five cords of sensual pleasure.

Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The piece of meat is a symbol for delight and lust.'Throw out the piece of meat: abandon delight and lust. Delve with the knife, thou wise one.' This is the meaning.

"The Nāga dragon is a symbol for a bhikkhu who has destroyed the taints.'Leave the Nāga dragon; do not harm the Nāga dragon; honour the Nāga dragon.' This is the meaning."

That is what the Blessed One said. The venerable Kumāra Kassapa was satisfied and delighted in the Blessed One's words.

VAMMIKA SUTTA DHAMMA
GIẢNG GIẢI KINH GÒ MỐI

Mở Đầu

Bài giảng tối hôm nay Tôi (Mahasī Sayadaw) sẽ nói về bài Kinh Vammika Dhamma. Vammika Dhamma có nghĩa là Bài Pháp được thuyết giảng minh họa về một gò mối hay lấy Gò Mối làm ví dụ. Bài Pháp này đã được trùng tuyên và ghi chép trong Trung Bộ Kinh *(Majjhima Nikāya)*.

GIỚI THIỆU BÀI KINH

Một đêm nọ, khi Đức Thế Tôn đang cư ngụ tại Kỳ Viên Tịnh Xá ở Sāvatthi, một vị Trưởng Lão có tên là Kumāra Kassapa sống trong khu rừng Āndha, phía bắc của Kỳ Viên Tịnh Xá. Thời Đức Phật, các vị Trưởng Lão thích sống độc cư để tìm sự bình yên, thường rút lui về khu rừng Āndha này. Thời ấy, khu rừng Āndha này là một nơi hẻo lánh, nơi đây sự bình yên và tĩnh lặng ngự trị, người bình thường rất hiếm khi lui tới. Tuy nhiên, hiện nay khu rừng này đã biến

thành một vùng đất canh tác với những vụ mùa đang chờ thu hoạch.

Trong chuyến đi Ấn Độ trước đây, tôi có đến thăm khu di tích chùa Kỳ Viên nơi đây Đức Thế Tôn đã an cư mười chín mùa hạ (vassas) và đảnh lễ thánh tích này. Hoàn toàn không không có chùa, tàn tích của ngôi chùa Kỳ Viên cũ chỉ là một nền đất trơ trụi trên đó lác đác một vài viên gạch móng và những giếng nước cũ không còn xử dụng. Khu rừng Āndha trước đây nay hầu như đã trở nên trơ trọi không có bất kỳ dấu hiệu nào của cây hay rừng đã từng tồn tại ở đây. Chỉ những mảng vườn đang trồng trọt được thấy. Bất luận thế nào thì trong thời Đức Phật nơi đây cũng từng là một khu rừng xa xôi, tĩnh lặng và yên bình, người bình thường sẽ chẳng ai dám đến thăm.

MƯỜI LĂM VẤN ĐỀ THÂM THÚY

Một ngày nọ, trong khi Tôn giả Kumārakassapa *(Ca-diếp Đồng tử)* đang sống tại khu rừng Āndha, một vị Phạm thiên *(Brahma)* với hào quang rực rỡ đã hiện ra trước mặt vị ấy lúc nửa đêm và nêu ra mười lăm câu hỏi thâm thúy một cách khó hiểu. Để mô tả lại cách vị Phạm thiên nêu ra mười lăm vấn đề này tôi sẽ tụng lại nguyên văn Pāḷi để giúp quý

vị lắng nghe một cách chăm chú và kính trọng. Tuy nhiên, nếu đọc hết toàn văn bài kinh sẽ mất khá nhiều thời gian. Vì thế tôi sẽ chỉ tụng một phần của bài kinh. Bây giờ quý vị hãy lắng nghe một cách cẩn thận.

Bhikkhu Bhikkhu ayaṃ vammiko rattaṃ dhūmā yā ti, divā pajjalabhi, brahmaṇo evamāha "abhikkhani sumeda sattaṃ ādāya" ti. Abhikkhananto sumedo sattaṃ ādāya addasa langhim, langi bhaddhanteti. Brahmaṇo evamāha— "okkhipa langhim, abhikkhana sumeda sattaṃ ādāyā" ti. Abhikhanamto sumedo sattaṃ ādāya addasa uddhu māyikam. Uddhumāyikā bhadanetīti, etc.

Như trên đã trình bày, vị Phạm thiên nói với Kumārakassapa bằng ngôn ngữ Pāḷi. Thời Đức Phật, Ấn Độ được gọi là Trung Quốc[1] *(Majjhima-desa)*, người ta thường nói chuyện với nhau bằng tiếng Pāḷi, phương ngữ được tìm thấy trong Kinh Tạng. Có thể nói, vào những ngày ấy Pāḷi là ngôn ngữ phổ thông được tất cả mọi người, nam, phụ, lão, ấu, sử dụng. Đó là lý do tại sao vị Phạm thiên này lại nói với Kumārakassapa bằng tiếng Pāḷi vậy.

[1] Trung Quốc ở đây muốn nói Ấn Độ là nước nằm giữa cõi Diêm Phù Đề hay cõi nhân loại này.

Các học giả Pāḷi coi trọng ngôn ngữ Māgadha như một thánh ngữ, đã quyết định rằng tiếng Pāḷi hay Māgadha là hình thái ngôn ngữ thường được các vị Phạm thiên sử dụng. Trong cõi nhân loại, người ta có khi nói tiếng Pāḷi và có khi nói bằng những ngôn ngữ khác. Tuy nhiên, trong thời Đức Phật, Pāḷi là ngôn ngữ chung giữa mọi người. Vì thế trong bài kinh này hay trong Tam Tạng Kinh Điển nói chung, ngôn ngữ Pāḷi được tìm thấy. Để có thể hiểu và thưởng thức được ngôn ngữ Pāḷi cùng với ý nghĩa của nó, trước tiên tôi sẽ cho nghĩa từ vựng, kế tiếp quý vị đọc lại những điều cần nhớ và sau đó tôi sẽ giải thích ý nghĩa từng đoạn văn kinh.

"Này Tỳ-kheo, Tỳ-kheo, nghĩa là này ông Sư! ông Sư! Đây là cách vị Phạm thiên xưng hô với ngài Kumārakassapa. Chữ ông Sư! ông Sư! được lập lại hai lần là hình thức thán từ *(āmetik)* trong ngôn ngữ Pāḷi. Nó chỉ là một tiếng kêu tỏ vẻ ngạc nhiên. Cũng giống như một người hốt hoảng khi nhìn thấy một con rắn hay một đám cháy sẽ cất tiếng la thất thanh đầy kinh ngạc và sợ hãi "Rắn! Rắn! hay Cháy! Cháy! Vậy.

"Này ông Sư! Ông Sư! *Avam vammiko* — gò mối lớn này; rattam — ban đêm, *dhumavati* — phun ra hay bốc ra khói âm ỉ; *diva* — ban ngày; *pajjālabhi* — bắn ra ngọn lửa." Chúng ta thử suy nghĩ về cách nói của vị Phạm thiên này xem. Chẳng nói điều gì liên

quan đến kinh điển cả, vị ấy chỉ thốt lên trong kinh ngạc "Này Tỳ-kheo! Tỳ-kheo! Gò mối lớn này ban đêm bốc khói và ban ngày bắn ra lửa," như thể cái gò mối lớn ấy ở ngay kế bên vậy. Gò mối này tôi sẽ giải thích sau.

"Tỳ-kheo! Tỳ-kheo! *Avam vammiko* — gò mối này, *rattam* — ban đêm, *dhumayati* — là đang phun khói không ngừng. *Diva* — ban ngày, pajjālati — phun ra lửa." *Brahmano* — vị thầy Bà-la-môn, *sumedham evamāha* — ra lệnh cho người học trò trẻ và có trí của mình theo cách này. *Sumedha* – Ơi, này người học trò có trí! *Sattam ādāya*, hãy cầm lấy cái xẻng, và *evam vammika abhikkhana* — kiên trì đào cái gò mối này. *Eti* — mệnh lệnh được đưa ra theo cách này. *Sumedho* — người học trò trẻ có trí và sáng suốt này, *sattam ādāya* — sau khi cầm lấy cái xẻng, *abhikhanamto* — đào gò mối không ngừng theo lệnh của người thầy, *langhim adattha* — tìm thấy một cái then cửa (một thanh sắt để cài cửa). "*Bhadante langi* — đây là cái then cửa, thưa thầy", người học trò nói. *Brahmano* — vị thầy Bà-la-môn, *evam āha* — ra lệnh trở lại như vầy: *Langhim ukkhupa* — "Hãy lấy then cửa lên", và "*sumedho*… — này người học trò có trí, *sattam ādāya — hãy* cầm lấy cái xẻng" và *abhikkhanamto* — tiếp tục đào, *uddhumāyikam ādattha* — thấy một con cóc (con vật giống như ếch khi chạm vào thì trở nên lớn hơn và phồng to lên).

Bhadante… "Thưa thầy, một con cóc." *Eti*… người học trò nói như vậy. Vị Bà-la-môn đã nêu ra mười lăm vấn đề theo cách như trên bằng tiếng Pāḷi.

Đại ý đoạn văn kinh trên muốn nói rằng có một vị Thầy Bà-la-môn đang chia xẻ kiến thức hay nói đúng hơn đang đưa ra những hướng dẫn có tính cách giáo dục cho đám học trò của mình. Những kiến thức thế gian mà người thầy dạy ở trường lớp chỉ có thể tiếp thu ở trường lớp. Đối với những kiến thức không thể truyền đạt đầy đủ ở trường lớp mà chỉ có thể được học một cách đầy đủ theo cách thực tiễn ở trong rừng, người thầy sẽ đưa học trò vào trong rừng và dạy họ cách cố gắng khám phá những sự thực qua việc nghiên cứu. Ngày xưa, các vị Thầy Bà-la-môn trang bị sự giáo dục cho học trò cũng giống như cách các thầy hiệu trưởng của trường học ngày nay làm. Họ cũng được gọi là những vị thầy kiệt xuất *(Disāpāmokkha)*, một chức vị tương đương với Giáo Sư Đại Học ngày nay. Điều này có ý muốn nói rằng họ là những bậc thầy lãnh đạo xuất sắc, danh tiếng của họ lan truyền cùng khắp mọi nơi. Trên thực tế, từ Giáo Sư *(Pāmokkha = Professor)* bắt nguồn từ thuật ngữ *"Disāpāmokkha"* thuở xưa vậy.

Vị Giáo Sư Bà-la-môn này lúc đang giảng dạy cho học trò của mình ở trong rừng đã phát hiện ra một gò mối lớn lạ thường. Tính chất đặc biệt của gò mối

ấy là ban đêm phun khói, trong khi ban ngày lại bắn ra những ngọn lửa chói sáng. Phát hiện ra đặc tính lạ thường của gò mối ấy, vị Thầy Bà-la-môn yêu cầu một trong những người học trò có trí của mình đào nó lên. Người học trò này hiển nhiên phải rất đáng tin cậy vì anh đã giành được sự tin tưởng của người thầy và được ủy thác kỹ lưỡng công việc. Đó là lý do vì sao những đức tính tốt của người học trò này đã được kinh đề cập đến bằng những lời khen ngợi như ***"Người học trò có trí đã được khéo giáo dục và có khả năng nổi bật."***

Cách yêu cầu anh ta làm cũng vậy: "Này, người học trò xuất sắc! Đây là cái gò mối. Gò mối này thực sự rất kỳ lạ. Ban đêm, nó không ngừng phun khói, trong khi ban ngày nó lại bắn ra những ngọn lửa dữ tợn. Vì vậy, dưới gò mối này chắc hẳn phải có tài sản gì giá trị hay vật gì đó rất giá trị." Trong trường hợp này, mệnh lệnh được đưa ra sẽ như vầy: ***"Này người học trò thông minh, sáng suốt! Con nên cầm lấy cái xẻng và đào hay khai quật gò mối ấy lên."***

Làm đúng theo mệnh lệnh, người học trò có trí sau khi cầm lấy cái xẻng trong tay bắt đầu đào liên tục với hết khả năng của mình. Trong quá trình đào, vật đầu tiên được thấy là một cái then cửa lớn, một thanh gỗ dùng để cài cửa. Người học trò có trí nhận xét, "Ô, thưa thầy! đây là cái then cài cửa, vật mà con tìm thấy. Chắc hẳn đặc tính cố hữu của cái then cửa này đã

khiến cho (gò mối) phun khói vào ban đêm và bắn ra lửa vào ban ngày." Nghe lời nhận xét này, vị thầy Bà-la-môn nói, "Ái dà, này học trò! Cái này không đúng." Làm thế nào cái then cửa lại có thể bắn ra những ngọn lửa sáng rực như vậy được chứ." Lấy cái then cửa ấy lên, quăng nó qua một bên, và tiếp tục đào đi." Khi người học trò tiếp tục đào đất lên anh ta thấy một con cóc, gọi là *"Uddhumāyika"*.

"Uddhumāyika", cóc là một loại ếch thường phình to lên mỗi lần bị chạm vào, như một số người ở đây có thể đã từng gặp. Nó là một loài vật sống thành nhóm ở các ao hồ vào đầu mùa mưa và tiếng kêu của nó phát ra những âm thanh "om …in" rất ồn ào. Tuy nhiên trong các bản chú giải lại nói về nó như vầy: "Loại cóc này thường sống trong những đám lá mục hoặc bụi cây. Kích thước của con vật này nhỏ cỡ bằng đầu ngón tay cái hay ngón chân cái *(nakkhapitthi)*. Như vậy nếu nó chỉ khoảng móng chân cái thì không lớn lắm. Ở Miến loại cóc này không nhỏ như vậy. Nó lớn khoảng cỡ trái xoài và có hình dạng hơi tròn. Lớp da cứng bên ngoài có mầu nâu nâu. Dường như kích cỡ mà các nhà chú giải muốn nói đến có thể sánh với kích cỡ của một loại cóc được tìm thấy ở Tích Lan. Ở Miến Điện, thân của "con cóc" chúng ta thấy lớn hơn rất nhiều. Tôi nhớ không lầm thì loại cóc này ở Miến gọi là *"Phar-Onn"* hay *"Phar-Gon-Huyin"* . Chữ "Phar" trong tiếng Miến có nghĩa là "cóc". Một số nói

nó được goại là *"Phar-byoke"*, và dĩ nhiên nó có lớp vảy da chai rất độc trên lưng của nó. Cóc *"Uddhumāyika"* là một loại cóc có hình thù gần như tròn. Vậy thì, có lẽ từ Uddhumāyika dùng ở đây dựa trên thuật ngữ đã được chấp nhận tại nơi người ta tìm thấy nó. Chúng ta không thể nói cái nào là đúng. Vì mỗi nước hay mỗi nơi đều chấp nhận cách đặt tên của nơi ấy.

Trong Kinh Vô Tránh Phân Biệt (Arana Vibhaṅga — 無諍分別) Đức Thế Tôn đã thuyết 'Janapadaniruttaṃ — đối với ngôn ngữ thường dùng trong một đất nước hay một địa phương nào đó, naabhiniveseya — không nên cho rằng chỉ có ngôn ngữ ấy là đúng. Do đó, không định kiến đối với cái tên mà người khác gọi, chúng ta hãy cứ gọi nó là "con cóc", vốn là một cái tên chung ai cũng biết — con cóc thường phồng lên mỗi khi bị chạm tới. Vị thầy Bà-la-môn lại yêu cầu người học trò lấy con cóc này lên, quăng đi và tiếp tục đào. Khi đào thêm nữa, nó chạm vào một nơi ở đây một ngã ba đường được tìm thấy bên trong gò mối. Theo cách này, lần lượt các vật mới lạ được khám phá cho đến cuối cùng khi họ gặp một con rồng (Nāga). Trong tiến trình đào, tất cả cái được tìm thấy — từ gò mối lúc ban đầu cho đến con rồng cuối cùng, tổng cộng là mười lăm — tất cả những điểm khó hiểu trong vấn đề được bao phủ trong sự bí ẩn.

Đây là những gì Pāḷi gọi là *"Paheli"*, hay những câu hỏi hóc búa, khó hiểu. Tôi sẽ soạn một bản tóm tắt theo thứ tự để mọi người dễ theo dõi.

TÓM TẮT MƯỜI LĂM VẤN ĐỀ

Thấy một gò mối lớn, ban đêm phun khói, và ban ngày bắn ra lửa, vị thầy bà-la-môn tư vấn cho người học trò kiệt xuất của mình để khám phá xem vấn đề này là gì. Và khi đào nó với một cái xẻng bén cạnh, lần lượt xuất hiện một cái then cửa, một con cóc xấu xí, một ngã ba đường, một cái lọc nước, một con rùa xảo quyệt, một con dao phay và cái thớt gỗ, một miếng thịt cứng và cuối cùng một con rồng, như vậy tộng cộng có cả thảy mười lăm vấn đề khó hiểu.

Bây giờ Tôi sẽ giải thích mười lăm vấn đề này: "Hoạt động phun khói ban đêm" nghĩa là, ban đêm gò mối này phun ra khói. "Khạc lửa" nghĩa là — ban ngày nó phun ra những ngọn lửa dữ tợn. Hai hiện tượng này muốn chỉ rõ hoạt động của cái gò mối lớn. Gò mối lớn này do vị giáo sư Bà-la-môn tìm thấy. Khi ông phát hiện ra nó, ông yêu cầu người học trò của mình lấy xẻng đào nó lên để biết chính xác bên trong gò mối này là cái gì.

Khi người học trò đào lên, vật đầu tiên được khám phá là một cái then cửa, thanh gỗ thường được dùng để khóa cửa. Tiếp tục đào thêm, một con cóc gọi là *"Uddhumāyika"* bất ngờ xuất hiện. Sau đó, một "ngã ba đường", một "cái lọc nước", một "con rùa", một "con dao phay" và một "cái thớt" để chặt thịt, một "miếng thịt" lần lượt xuất hiện hết vật này đến vật khác. Vì thế, người học trò nói với thầy của mình : "Đây này, lại một miếng thịt nữa". Nghe thế, vị giáo sư Bà-la-môn yêu cầu người học trò của mình hãy lấy miếng thịt lên, bỏ nó qua một bên và ra lệnh đào tiếp như trước. Khi người học trò đào tiếp, anh thấy một con rồng và thốt lên kinh ngạc — "Ở đây xuất hiện một con rồng, thưa thầy." Nghe tiếng thốt của người học trò, vị giáo sư bà-la-môn đưa ra những hướng dẫn sau :

"Titthatu nāgo, manāgam gadhesi namo kārohi nāgassa."

Có nghĩa rằng :

Nāgo — con rồng, *titthatu* — hãy để yên con rồng chỗ nó đang ở. *Nāgaṃ* — *magadhesi* — chớ có quấy rầy hay làm hại con rồng này. *Nāgassa* — con rồng linh thiêng, *nāmo* — có thể được đảnh lễ và tôn thờ.

Phần mô tả ở trước gồm mười lăm vấn đề hóc búa do vị Phạm thiên nói ra.

Vì vậy, hàm chứa trong mười lăm vấn đề này có những điều đáng để suy gẫm. Đó là lý do vì sao tôi phải liệt kê lại tất cả mười lăm vấn đề theo tuần tự trong hình thức tóm tắt, hầu giúp quý vị có thể dễ dàng lưu giữ nó trong trí nhớ.

Sau khi đưa ra mười lăm vấn đề xong, vị Phạm Thiên nói với Trưởng Lão Kumārakassapa theo cách dưới đây.

"Này, Tỳ-kheo! Ông có thể đi đến chỗ Đức Thế Tôn để hỏi những vấn đề này. Đức Phật giải thích như thế nào ông hãy ghi nhớ ý nghĩa của những vấn đề ấy như thế. Đối với mười lăm vấn đề này, những người có thể giải quyết và trả lời được một cách chính xác chỉ có — một là Đức Thế Tôn, hai là đệ tử của Đức Thế Tôn và ba là những người nắm được sự gợi ý hay nói khác hơn những người nắm được phương pháp giải quyết (vấn đề) từ nơi ta. Ngoại trừ ba người này, không một ai khác có thể đưa ra những lời giải thích chân xác và đầy đủ về những vấn đề đã nói. Sau khi để lại lời chỉ dẫn về nơi chốn có thể nhận được sự giải thích chi tiết cho những điểm khó hiểu này vị Phạm thiên quay trở về cõi trời của vị ấy.

Về sự việc này, tôi nghĩ nhất thiết phải tìm hiểu xem vị Phạm thiên đó có mối quan hệ như thế nào với Trưởng Lão Kumārakassapa và vị ấy đi xuống cõi trần để đưa ra mười lăm câu hỏi khó hiểu này với ý định gì. Để giúp quý vị hiểu rõ tôi sẽ liên hệ lại những sự kiện đã xảy ra từ rất lâu trong quá khứ.

LỊCH SỬ QUÁ KHỨ CỦA TÔN GIẢ KUMĀRAKASSAPA

Cuối thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật Ca Diếp *(Kassapa)*, nhận thấy một số vị sư quay sang lối sống phi pháp, không còn tuân theo những giới luật mà Đức Phật đã ban hành, những vị Tỳ-kheo chân chánh cảm thấy tiếc cho tình trạng bất hạnh này đã hội họp lại và bàn bạc với nhau, họ suy xét rằng sự xuất hiện của một vị Phật là điều rất khó gặp. Để trở thành một vị Phật Chánh Đẳng Giác *(Sammā-Sambuddha)* hoàn toàn không phải dễ, và người nguyện đắc Phật Quả phải phấn đấu liên tục, không ngừng nghỉ suốt nhiều kiếp sống, ít nhất là trong thời gian bốn A-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp để hoàn thiện các năng lực tinh thần của mình, đó là hoàn thành các pháp Ba-la-mật (paramittas). Chỉ sau khi đạt đến sự giác ngộ viên mãn, vị ấy mới có thể thuyết giảng Chánh Pháp giúp cho

nhân loại đắc được đạo quả Niết Bàn. Các vị Tỳ-kheo chân chánh này cảm thấy tiếc rằng một số thành viên trong Tăng Chúng đã không thực sự tuân theo Giới Luật, và do đó nếu để cho tình trạng phi pháp này thắng lướt, giáo pháp cao quý và vô giá của Đức Thế Tôn chẳng bao lâu sẽ suy vong và chìm vào quên lãng. Do đó, họ đi đến quyết định là, *"Trước khi Giáo Pháp vĩ đại và cao thượng này bị tiêu vong, chúng ta sẽ cống hiến đời mình cho việc hành thiền để phát triển sự giải thoát cá nhân của chúng ta bằng cách nương tựa độc nhất vào giáo pháp vĩ đại của Đức Thế Tôn. Chúng ta hãy đi vào an cư trong rừng nơi đây có sự bình yên và tĩnh lặng — một nơi thoát khỏi sự can thiệp của trần thế và hiến trọn đời mình cho việc hành thiền."*

BẢY VỊ TỲ-KHEO ĐI VÀO AN CƯ TRONG RỪNG

Sau khi đã đi đến quyết định như trên, các vị đi vào một khu rừng, chỉ đem theo tám món vật dụng cần thiết của một vị sư, như tam y, bình bát,… Sau khi đi vào rừng, họ tới một ngọn núi cao nhất, trên đỉnh chỉ có một triền dốc mà nếu không có thang không ai có thể lên đến được. Có lẽ nó giống như đỉnh núi Popa nổi tiếng của Miến Điện vậy. Muốn lên triền dốc đứng

này, bảy vị Tỳ-kheo phải bám vào thang để leo lên như đã thỏa thuận với nhau. Sau khi leo lên được đỉnh núi, vị Trưởng Lão cao hạ nhất thông báo, *"Này các huynh đệ! Nếu các vị còn có sự tham đắm đối với thân và tâm này, ngay bây giờ các vị có thể xuống núi. Bằng ngược lại, nếu các vị đã đồng ý ở lại đây, thì bây giờ tôi sẽ vứt bỏ cây thang này."* Tuy nhiên, do đã ấp ủ một hoài bão mãnh liệt muốn hành thiền rốt ráo cho dù phải hy sinh thân mạng này nên không một ai trong số bảy vị đi xuống. Các vị đều đồng ý ở lại trên đó. Do mọi người trong nhóm đã bày tỏ sự đồng ý ở lại để hành thiền một cách rốt ráo nên vị Trưởng Lão quăng bỏ cái thang.

BẢY VỊ ĐÃ HÀNH THIỀN NHƯ THẾ NÀO TRÊN ĐỈNH NÚI

Sau khi vứt bỏ cây thang, bảy vị Tỳ-kheo không còn chỗ dựa nào khác ngoài Pháp. Giờ đây họ không thể nào xuống núi được nữa. Nếu họ nhảy xuống, chắc chắn họ sẽ gặp tử thần. Nước họ mang theo có lẽ chỉ rất ít vì được chứa vỏn vẹn trong một cái túi đựng nước. Nếu hết nước, họ có thể phải chết vì khát. Còn về thức ăn, họ không có gì cho ngày hôm sau. Vì thế, họ cũng có thể phải chết vì đói. Dưới

những hoàn cảnh như vậy, cơ hội sống duy nhất của họ chỉ dựa vào sự thành tựu các tầng thánh nhờ thực hành minh sát hoặc chứng đắc các năng lực thần thông *(Abhiññā)* bằng thiền định mà thôi. Mối nguy tử vong gần đến nỗi họ không còn nghĩ gì đến ngày mai nữa. Nói cách khác, họ đang ở trong tình trạng cực kỳ nguy hiểm đích thực, và vì thế, với tất cả sự nghiêm túc và chuyên cần cả bảy vị đều lao vào hành thiền một cách sốt sắng. Nhờ nhiệt tâm và nỗ lực không ngừng nghỉ, vị Đại Trưởng Lão cao hạ nhất trở thành một bậc A-la-hán ngay sau cái đêm đầu tiên ở trên đỉnh núi ấy.

Trong việc hành thiền, theo chú giải Kinh Niệm Sự Chết *(maranānussati)* nếu niệm chết được tu tập bằng cách an trú tâm trên ý nghĩ về bản chất sắp xảy đến của cái chết, nó có thể đem lại lợi ích rất lớn. Chính vì vậy, để khích lệ sự an trú tâm trên niệm chết Đức Thế Tôn đã thuyết giảng như sau:

Ajjāva kicca mātappam, ko jannā maranam suve. Na hi no sangaram tena, mahāsenena maccunā.

Có nghĩa là: Attappam, sammappadham, với nỗ lực chân chánh hay đúng hơn tất cả những việc cần được làm bằng sự nỗ lực hăng say và nhiệt thành, ajjava — ngay trong hiện tại này, không nên trì hoãn nó đến ngày mai hay ngày mốt, kiccaṃ-kattabbam — phải được làm. Nói cách khác, những gì có thể làm

được vào lúc này, nên làm ngay tức thời với sự hăng say và nhiệt thành đừng có chần chừ.

Tinh tấn được thực hiện để xua tan hay loại trừ những ác bất thiện pháp đã sanh; để ngăn ngừa hay ngăn chặn những ác bất thiện pháp chưa sanh; để thành tựu hay thâu thập những phước thiện, như bố thí (dāna), giữ giới (sīla), tịnh chỉ đạo (samatha magga) hay minh sát đạo (vipassanā magga) chưa thành tựu hay chưa nhận được, được gọi là Sammappadham, chánh tinh tấn. Tất cả mọi công việc, đặc biệt là công việc thiền minh sát phải được thực hiện một cách chuyên cần với chánh tinh tấn, không nên trì hoãn đến ngày mai hay ngày mốt. Việc hành thiền được thúc giục là phải ngay bây giờ. Đây là lời khuyến giáo của Đức Phật. Điều này thực ra đã rất rõ ràng. Không lẽ bạn không hiểu? Nếu hiểu, bạn nên đến một trung tâm thiền ngay bây giờ. Một số người tại gia cư sĩ dường như không thể làm đúng theo lời dạy của Đức Phật. Bỏ qua một bên người tại gia cư sĩ, ngay cả một số vị sư cũng thế, dường như việc tuân thủ nghiêm ngặt những lời chỉ dẫn của Đức Phật có vẻ không dễ tí nào. Họ thấy khó mà tuân thủ đúng. Tuy nhiên, Đức Thế Tôn với lòng bi mẫn sâu xa đã thành khẩn thúc giục chúng ta hãy hiến mình cho việc hành thiền.

Chính vì chúng ta không biết chính xác khi nào cái chết sẽ xảy ra với chúng ta. Nó có thể là hôm nay

hay ngày mai hay một ngày nào đó trong tương lai. Làm sao chúng ta biết được khi nào chúng ta sẽ đối mặt với tử thần? Tuy nhiên, người ta thường có ý nghĩ cho rằng cái chết sẽ không xảy ra hôm nay hay ngày mai hay, ngay cả trong tương lai gần. Và điều này thường thường là đúng. Nhưng nếu chúng ta kiểm lại và làm một bản thống kê về những cái chết, chúng ta sẽ thấy trong số những người đã chết, một con số không nhỏ trong họ đã không chống cự nổi với tử thần, bất chấp sự kiện rằng họ nghĩ họ sẽ không thể chết trong một hoặc hai ngày tới hoặc trong tương lai gần. Mặc dù thực sự là họ đã không gặp cái chết như họ mong đợi, nhưng nó đã xảy ra như vậy mà không biết chính xác rằng tại sao nó lại xảy ra như vậy. Khi nào cái chết sẽ tóm lấy ta, chẳng ai hoàn toàn chắc chắc được. Lý do là, như đã được tuyên bố dưới đây:

"Nā hi no sangāram tena, mahāsenena maccunā"

Có nghĩa rằng không ai cho chúng ta cơ hội để thỏa thuận *(sangāram)* với Thần Chết, để có được một ngày (chết) ấn định, chúng ta cũng không hối lộ được cho thần chết, cũng không gầy dựng được quân đội để có thể bảo vệ và đánh đuổi được "thần chết", nhân vật được trang bị đầy đủ với một đội quân khổng lồ và một kho vũ khí giết người đủ mọi lọai, như bịnh hoạn, chất độc, ….

Thực sự là vậy, không người nào từng được Yama (Tử Ma) ấn định cho một ngày chết rõ ràng kể như một đặc ân vì đã mong muốn kết thân với ông ta. Cũng chẳng ai có thể đút lót cho tử thần để được sống lâu. Trái lại, trong thế gian này, một người phạm tội ác nghiêm trọng đáng tội tử hình, nếu người ấy biết cách đút lót hay hối lộ, người ấy thậm chí có thể được ân xá hay được tuyên bố trắng án. Tuy nhiên, không có những hình thức đút lót hay hối lộ như vậy cho Tử Ma để thoát khỏi cái chết hay để được sống lâu. Không ai trên quả đất này có thể tuyên chiến với "cái chết" hay chiến đấu chống lại "cái chết" với sức mạnh của một đội quân khổng lồ mặc dù họ có thể chiến đấu hay tự vệ được trước những kẻ thù tệ hại nhất. Mọi người trong chúng ta đều phải cúi đầu trước "cái chết". Chết, thực sự, là điều không thể tránh được hay nói theo cách ẩn dụ, không ai có thể đánh bại (tử thần).

Đến đây tôi sẽ nói đến tầm quan trọng của niệm sự chết hay ghi nhận tính chất sắp xảy ra của sự chết. Có lần, Đức Thế Tôn gọi một nhóm Tỳ-kheo lại để tìm hiểu xem các vị có tu tập niệm sự chết *(maranā nussati)* hay không. Nghe Đức Thế Tôn hỏi, sáu vị Tỳ-kheo đều trả lời rằng họ đang quán niệm sự chết. Khi Đức Thế Tôn hỏi họ quán như thế nào, vị Tỳ-kheo thứ nhất trả lời vị ấy đã tưởng tượng rằng sẽ tuyệt vời biết bao nếu như vị ấy còn sống được khoảng một ngày một đêm để quán theo những lời dạy của Đức Phật.

Cách quán này chỉ ra sự giả định của vị ấy rằng vị ấy sẽ không chết trong ngày hôm ấy nhưng rất có thể vị ấy sẽ gặp mặt tử thần vào ngày hôm sau. Vị sư thứ hai nói, ý nghĩ này đã khởi lên nơi vị ấy là sẽ tốt đẹp biết bao nếu ngày hôm nay khi đang còn sống vị ấy có thể quán sự chết trọn cả ngày (12 giờ). Vị thứ ba nói vị ấy tự nghĩ sẽ tốt đẹp biết bao nếu vị ấy có thể hành thiền quán niệm sự chết trong thời gian ngắn ngủi của một bữa ăn. Vị thứ tư nói, sẽ thực sự tốt nếu vị ấy có thể quán niệm sự chết trong khoảng thời gian dùng để ăn bốn hay năm miếng thức ăn. Đối với những câu trả lời mà bốn vị Tỳ-kheo này nêu ra Đức Thế Tôn không bày tỏ sự tán thành. Điều đó được xem như họ bị Đức Phật chê.

Tôi đã gặp trường hợp một số người theo đuổi thuật trường sinh để mong được sống lâu và để có thể hành thiền trong một thời gian dài hơn. Khi hỏi họ tại sao, họ trả lời rằng họ muốn sống lâu; và rồi khi hỏi nếu có được một thọ mạng lâu dài như vậy họ sẽ làm gì, họ nói điều đó sẽ giúp cho họ được hành thiền lâu hơn. Tất nhiên những gì họ nói không phù hợp với lời dạy của Đức Phật. Chỉ khi một người có thể ghi nhớ trong tâm và niệm tưởng rằng cái "Chết" sắp sửa đến với ta rồi, thời, sau khi cắt đứt những trói buộc của tham ái, họ chắc chắn sẽ hành thiền với nhiệt tâm và tinh cần hết mức được.

Những người theo đuổi thuật trường sinh ấp ủ niềm tin rằng nếu như họ có được thọ mạng lâu dài thì họ có thể hành thiền với sự bình yên của tâm được (không phải lo nghĩ đến cái chết). Có những nguyên lý khác nhau và có rất nhiều quan niệm không đồng nhau. Tuy nhiên, chúng ta không tin vào nguyên lý cho rằng nhờ kéo dài tuổi thọ, một người có thể hành thiền trong một thời gian lâu dài được. Đơn giản là vì hiện nay người ta hành thiền vì lo sợ cái chết có thể xảy đến bất cứ lúc nào, và rằng nhờ hành thiền như vậy họ hy vọng sẽ đắc được trí về Pháp sớm hơn trước khi bàn tay của tử thần nắm được họ. Nếu như người ta được sống với thọ mạng cả ngàn năm, tôi không nghĩ họ sẽ hiến mình cho việc hành thiền như hiện nay họ đang hành một cách nhiệt tâm đâu.

Ngay cả trong khi đang hành thiền, một số người cũng không cố gắng hết sức, và thường hành thiền với một cái tâm phóng dật như họ từng buông thả trước và sau khi thiền, nào là họ sẽ đạt được tài sản hay thành công gì trong công việc mua bán của họ, và v.v… , thời giờ quý giá của họ đã bị phí phạm vào những chuyện không đâu. Các vị Tỳ-kheo trèo lên đỉnh núi, đã quyết định vứt bỏ cây thang để ngăn tình trạng dễ duôi của họ. Sau khi vứt bỏ cây thang, chẳng có gì để các vị có thể dựa vào được nữa, họ không còn cách nào khác để sống sót ngoài việc nỗ lực không ngừng để thành tựu Pháp (dhamma). Nhờ vậy mà vị

Trưởng Lão cao hạ nhất đã đắc được đạo quả A-la-hán chỉ sau một đêm.

A-la-hán có hai loại. Mặc dù có một số vị trở thành Thánh A-la-hán nhưng không có các năng lực thần thông như bay qua hư không v.v… , nét đặc trưng duy nhất là các vị đã chứng ngộ đầy đủ Tứ Thánh Đế và hoàn toàn thoát khỏi mọi phiền não *(kilesās)*. Một vị A-la-hán như vậy gọi là ***"Sukkha vipassaka"*** hay Can (khô) Quán A-la-hán. Nghĩa là một vị A-la-hán đắc Thánh Quả sau khi hành minh sát mà không có thần thông của thiền định *(jhāna abhiññā)*. Tất nhiên cũng có một số đã thành tựu thần thông của thiền định ngay từ lúc đầu, và sau đó mới hành minh sát và chứng A-la-hán. Một số khác đắc những năng lực của thần thông cùng lúc với việc thành tựu đạo quả A-la-hán. Thần thông thành tựu vào lúc đắc đạo quả A-la-hán này được gọi là Thần Thông Thành Tựu Cùng Với Đạo *"Maggasiddha jhāna"*. Một vị A-la-hán thuộc hạng như vậy sẽ có đầy đủ các năng lực thần thông, như bay qua hư không, v.v… Vị Trưởng Lão đề cập ở trên là một trong những vị đắc A-la-hán có đầy đủ các năng lực thần thông thuộc loại này.

Ngài Đại Trưởng Lão sau khi đắc A-la-hán đã dùng thần thông bay đi khất thực và mang thức ăn về cho các bạn đồng phạm hạnh. Ngài mời các vị bằng cách nói *"Này các Tỳ-kheo! Chớ có buông lơi, hãy*

hành thiền với hết nỗ lực và khả năng của mình sau khi đã thọ dụng vật thực. Tôi sẽ đem thức ăn về cho các vị như thế này mỗi ngày." Khi ấy, sáu vị Tỳ-kheo xin phép ngài Đại Trưởng Lão để được nói đôi lời, và các vị nói rằng *"Trước khi chúng ta bắt đầu lao vào hành thiền, chúng ta có bao giờ thỏa thuận với nhau rằng người nào đắc Đạo Quả trước sẽ đi kiếm thức ăn về cho các vị chưa đạt đến mục đích tối hậu ăn, và những người còn lại này sẽ tiếp tục hành thiền sau khi thọ dụng những bữa ăn được cung cấp như vậy không?"* Nghe những lời này, ngài Trưởng Lão A-la-hán trả lời, *"Không, chúng ta không có thỏa thuậ nào như vậy, này các huynh đệ của tôi."* Sáu vị lúc ấy tuyên bố, *"Nếu chúng tôi có đủ ba-la-mật trong quá khứ, chúng tôi cũng sẽ thành tựu Pháp đặc biệt giống như ngài. Nếu chúng tôi thọ dụng những bữa ăn do Ngài đem về, chúng tôi sẽ trở nên dễ duôi, và điều này sẽ khiến cho việc đạt đến mục tiêu tối hậu của chúng tôi phải mất một thời gian lâu hơn."* Vì thế, ngài Đại Trưởng Lão đành phải giã từ các vị để đi đến một nơi khác thích hợp hơn.

Ngày kế tiếp, vị Trưởng Lão thứ hai trong số sáu vị, đạt đến tần thánh A-na-hàm *(Anāgāmi)*. Vị thánh A-na-hàm vừa nói là vị lớn tuổi nhất trong sáu vị còn lại. Ngài cũng thành tựu thần thông cùng lúc với sự chứng đắc đạo quả A-na-hàm. Vị Trưởng Lão này cũng đi khất thực và đem thức ăn về chia cho năm

vị sư còn lại y như cách vị A-la-hán đã làm. Năm vị sư cũng từ chối nhận vật thực, và tiếp tục hành thiền không ngừng nghỉ. Hai ngày trôi qua, chắc hẳn các vị đã bị đói khát tấn công một cách trầm trọng. Tuy thế, các vị vẫn tiếp tục kiên trì dù có phải hy sinh thân mạng. Thật là kỳ diệu và đáng kính biết bao !

Do quyết tâm của các vị sư còn lại không thể lay chuyển được nên vị Trưởng Lão A-na-hàm *(Anāgāmi)* buộc phải ra đi để họ lại phía sau. Ngài tiếp tục con đường của mình đến một trú xứ thích hợp khác. Năm vị tiếp tục thực hiện những nỗ lực lớn nhất của mình để đạt đến những giai đoạn tâm tỉnh thức cao hơn hướng đến Giác Ngộ, nhưng vì còn thiếu các ba-la-mật *(paramittas)* các vị đã không đắc được Pháp đặc biệt. Không lâu sau đó các vị qua đời vì đói và khát. Liên quan đến điều này, có lẽ những người không có niềm tin trong giáo pháp của Đức Phật có thể nghĩ rằng: *"Các vị sư này đã phải chịu mất mát lớn vì mải mê hành thiền."* Thực sự thì điều này hoàn toàn trái ngược lại. Không có gì đáng ngạc nhiên cả, cái chết là điều không ai thể tránh được trong cuộc đời này. Cho dù một người có thể được nuôi dưỡng tế nhị đến mức nào chăng nữa, chết cũng là điều không thể tránh khỏi. Một ngày nào đó chắc chắn cái chết sẽ xảy đến. Khi nó xảy ra, quan trọng nhất là phải làm sao giữ cho tâm trong sạch để có được một kiếp sống mới tốt hơn. Đại khái là, nếu trong lúc còn sống bạn sống

một cuộc đời không trong sạch thì đối diện với cái chết quả thực là một điều đáng sợ hãi. Trong trường hợp này bạn có thể phải đi xuống những cõi khổ. Tuy nhiên, đối với năm vị sư này, vì các vị chết trong lúc đang hành thiền một cách nghiêm ngặt, chắc chắn các vị phải thành tựu đầy đủ giới, định và trí tuệ ở một mức nào đó. Vì vậy, theo lời dạy của Đức Phật, cái chết của các vị là cao quý một cách đáng khâm phục. Các vị không mất mát gì cả, thay vào đó các vi còn gặt hái được nhiều lợi ích.

CÁCH ĐỂ CÓ ĐƯỢC NHỮNG QUẢ LỢI ÍCH

Các vị Tỳ-kheo này đã gặt hái được những lợi ích theo cách sau. Sau khi thân hoại mạng chung ngay lập tức các vị được tái sanh vào cõi chư thiên như thể vừa thức dậy khỏi một giấc ngủ say không có bất kỳ một cảm giác đau đớn nào nhờ giới, định và tuệ trong sạch của các vị. Khi tái sanh thiên giới, mọi thứ được trang bị theo ý thích của họ, bao gồm cả những tiện nghi của Cõi Chư Thiên, với những tòa thiên cung tráng lệ có đầy đủ vật chất và các nàng thiên nữ cùng kẻ hầu người hạ vây quanh. Những quả lợi ích ấy kéo dài từ thời Đức Phật Kassapa cho đến thời Đức Phật

Gotama. Như vậy các vị đã tái sanh đi tái sanh lại liên tục nhiều lần trong sáu cõi trời Dục Giới, và được đặc ân sống cuộc sống cực kỳ xa hoa, với sự thoải mái và an lạc suốt những kiếp sống ấy. Trong thời Đức Phật Gotama, họ trở lại kiếp sống làm người, vì thời gian đã chín mùi cho họ để thoát khỏi mọi khổ đau và lo lắng trần tục nhờ chứng đắc Niết Bàn.

TRỞ THÀNH MỘT BẬC A-LA-HÁN TRƯỚC BẢY TUỔI

Chúng ta hãy quay lại lịch sử quá khứ trong thời Đức Phật Kassapa của họ. Vị Trưởng Lão đầu tiên trở thành bậc A-la-hán chúng ta đã đề cập ở trước, nhập vô dư Niết Bàn khi hết tuổi thọ trong kiếp đó. Còn về vị Trưởng Lão trở thành bậc thánh A-na-hàm *(Anāgāmi)* thì sau khi chết tái sanh làm một vị Phạm Thiên trong cõi Tịnh Cư Thiên *(suddhāvāsa)*. Vị Phạm Thiên này được nói là luôn luôn theo dõi các vị sư bạn của mình để sẵn sàng ra tay giúp đỡ đúng lúc. Về sau, thấy các vị sư bạn của mình sau khi chết đã tái sanh Thiên Giới nên không có cơ hội để giúp các vị nữa.

TRƯỞNG LÃO DABBA

Trong thời Đức Phật Gotama (tức Đức Phật Thích Ca hiện tại), một trong năm vị Tỳ-kheo nói trên được thấy là đã đắc đạo quả A-la-hán lúc mới lên bảy tuổi. Thực sự, một người bảy tuổi thời đó rất nhỏ so với đứa bé cùng tuổi thời nay. Tuy nhiên, vị ấy thành tựu đạo quả A-la-hán lúc mới bảy tuổi, một độ tuổi rất trẻ, vì đã tích tạo đủ các Ba-la-mật trong kiếp quá khứ như một vị Tỳ-kheo hành thiền chuyên cần trên đỉnh núi. Do đó, những người hiện nay đang miệt mài hành thiền minh sát với hết sức mình, mặc dù dưới những hoàn cảnh không thuận lợi nào đó, không thể thành tựu đầy đủ Trí về Pháp cũng không nhất thiết phải thối chí. Họ vẫn có thể hy vọng trở thành một bậc A-la-hán dễ dàng như ngài Trưởng Lão Dabba, có thể trong Giáo Pháp này hay ít ra cũng trong Giáo Pháp của Đức Phật *(Metteyya)* sắp tới.

ĐỨC VUA PUKKUSĀTI

Vị sư kế tiếp được tái sanh làm vua Pukkusāti xứ Takkasilā. Takkasilā tọa lạc ở phía nam của thành phố Peshwar trong tỉnh Punjab, một tỉnh ở vùng cực tây bắc Ấn Độ. Vua Pukkusāti chứng đắc thiền định nhờ hành thiền niệm hơi thở khi còn đang tại vị. Sau khi chứng thiền vua đã tự đắp y vàng nhờ nhận thức rõ được những ân đức của Tam Bảo do sức mạnh của những từ Buddhaṁ, Dhammaṁ, Saṇghaṁ mà vua Bimbisāra của thành Vương Xá (Rajagaha) nói lại. Sau khi trở thành một vị tu sĩ, ngài rời bỏ vương quốc để đi đảnh lễ Đức Thế Tôn. Vua đi đến Kinh Thành Vương Xá, nơi Đức Phật đang lưu trú. Tại đây, trong khi vua đang ở tại nhà của người thợ gốm, Đức Thế Tôn cũng tình cờ đến thăm nơi ấy. Trong lúc Đức Thế Tôn thuyết Kinh Giới Phân Biệt *(Dhātuvibhaṇga)*, vua lắng nghe và đắc đạo quả trở thành bậc thánh A-na-hàm. Tuy nhiên, không lâu sau khi chứng đắc Bất Lai *(A-na-hàm)*, vua bị húc chết bởi một con bò vốn là hiện thân của một nữ Dạ-Xoa có oan trái với ngài trong một tiền kiếp trước. Sau khi chết, ngài được tái sanh lên cõi Phạm Thiên gọi là Tịnh Cư Thiên *(Suddhavāsa)*. Như vậy, không cần thiết để vị Phạm Thiên phải giúp cho hai vị Dabba và Pukkusāti này.

Một vị sư khác trong năm vị trở thành du sĩ ngoại đạo tên là Sabhiya. Do nuôi dưỡng những quan điểm sai lầm, ngài trở thành một người trung thành với ngụy giáo. Thấy ngài như vậy, vị Phạm Thiên đã đi đến và hỏi ngài hai mươi câu hỏi hóc búa. Trước khi bỏ đi, vị này nhắn nhủ ngài hãy đi tìm lời giải đáp cho những vấn đề khó hiểu này nơi một vị tu sĩ thánh thiện và khuyên ngài nên làm đệ tử của vị sư nào có thể giải quyết được những vấn đề khó hiểu ấy và đưa ra cho ngài những câu trả lời đúng. Ngài đi khắp nơi để tìm một vị tu sĩ có đủ khả năng như vậy nhưng không thấy một ai có thể giải quyết được những vấn đề ấy, cuối cùng nên ngài đi đến Đức Phật. Về sau, do hoan hỷ với những câu trả lời mà Đức Phật đưa ra, ngài xin xuất gia trong Giáo Pháp của Đức Phật và không lâu sau đó, nhờ hành thiền miên mật, ngài đắc đạo quả A-la-hán.

BĀHIYA DĀRUCIRIYA

Vị sư kế tiếp tái sanh trong gia đình của gia chủ Bāhiya. Vì vậy ngài được đặt tên là Bāhiya. Ngài làm công việc buôn bán có tính cách quốc tế và được xem là một trong những thương nhân và nhà xuất nhập khẩu quy mô lớn có những mối quan hệ buôn bán với

các đối tác nước ngoài. Sau bảy lần vận chuyển hàng hóa bằng thuyền lớn thành công, ngài rời bỏ quê hương trên một chiếc tàu vượt biển chất đầy hàng hóa với ý định đem đến xứ Kim Địa *(Suvannabhūmi)* trong chuyến buôn thứ tám. Thời quá khứ, những chiếu tàu chạy giữa quốc gia này với quốc gia khác được gọi là những chiếc tàu buồm vượt biển. Ngày xưa người ta nghĩ Kim Địa là một thành phố cảng có tên là Thaton ở Miến Điện. Tuy nhiên, ngày nay một số nhà nghiên cứu thì nói Đảo Sumatra *(một đảo ở Ấn Độ Dương thuộc miền tây nước Indonesia)* trước đây gọi là Sumannabhūmi hay Kim Địa. Điều này trùng hợp với chú giải vốn xem 'Suvannabhūmi' là một Hòn Đảo.

Trong chuyến du hành đến xứ Kim Địa, chiếc tàu của Bāhiya gặp một trận bão kinh hoàng trên biển khơi và bị đắm. Ngoại trừ Bāhiya, tất cả thủy thủ đoàn trên tàu đều thiệt mạng. Về phần Bāhiya, vì đây là kiếp sống cuối cùng của ngài, nên sự may mắn đã giúp ngài. Nhờ vận may ngài chụp được một miếng ván bị xé ra từ chiếc tầu chìm và nhờ những con sóng đưa đẩy, dần dần ngài trôi dạt vào bờ. Sau đó, do mệt mỏi ngài nằm nghỉ một lúc trên bờ biển và rơi vào giấc ngủ. Khi tỉnh dậy, ngài bị cơn đói hành hạ và nghĩ đến việc đi xin ăn. Do mất hết áo quần trong lúc vật lộn với những cơn sóng khi tàu chìm, ngài hầu như trần truồng như nhộng. Vì thế, ngài phải góp nhặt những cọng lau mỏng manh và kết lại thành chiếc khố để che

thân. Do ngài mặc một chiếc khố bằng cọng lau nên ngài được gán thêm cho cái tên là 'Dāruciriya' hay 'Đạo Sĩ Mặc Áo Vỏ Cây'. Sau khi mặc chiếc khố làm bằng những cọng lau để che thân, ngài đi lang thang, và nhặt được một chiếc bình cũ nơi chiếc bàn thờ, dùng để bỏ những vật cúng dường đến một vị thiên nữ hộ trì vùng biển nơi ấy, cuối cùng ngài đến ngôi làng Soppāraka, vốn là một hải cảng, để xin ăn. Cảng Soppāraka nằm ở bờ tây của Ấn Độ gần cảng Bombay. Địa danh này gọi là Sopāra nằm ở cửa sông Nammadā phía bắc Bombay. Thấy một người ăn xin kỳ lạ, thân thì che bằng thứ y phục đan bằng những cọng lau mong manh và tay thì cầm một chiếc bình cũ kỹ chẳng có giá trị gì, dân làng Soppāraka hết sức ca tụng ngài và nhận xét: *"Ôi! Con người vĩ đại này quả thực là một nhân vật phi thường. Không giống như người phàm tục, ngài không mặc áo quần bình thường và chỉ dùng một cái bình không ra gì làm đồ đựng vật thực thay vì chiếc đĩa. Con người kỳ lạ này nhìn rất giống như một vị A-la-hán vậy."* Xem ngài như một nhân vật đáng ca tụng, người ta dâng cúng cho ngài y phục đẹp, đồ ăn ngon, chén bát và những vật dụng bằng sành cho ngài sử dụng.

Quả là điều đáng ngạc nhiên, người xưa cứ thấy ai không ăn mặc áo quần gì thì cho là bậc thánh A-la-hán. Họ kính trọng và tôn thờ Bāhiya, người chỉ khéo che đậy cái bộ phận không đứng đắn của mình bằng

những cọng lau đan lại, được họ đánh giá là một bậc A-la-hán. Họ không suy xét và cân nhắc mọi điều một cách sâu xa, và cũng không có khả năng phán đoán một người trên mọi phương diện một cách hợp lý. Những con người này thực là kỳ lạ. Chính vì những những niềm tin sai lạc như vậy mà ngày nay những tín ngưỡng đáng hổ thẹn không có bất kỳ một nền tảng đúng đắn nào đã phát sanh. Nói gì đến những con người mộc mạc ngày xưa, ngay cả thời nay một số người cũng lầm lẫn xem những người lập dị đột nhiên xuất hiện với vẻ như đang đi tìm con đường thoát khỏi cuộc sống trần tục này là một bậc thánh A-la-hán, và hết lòng kính trọng họ! Trong thời buổi khoa học hiện đại ngày nay, với những kiến thức khoa học và những sức mạnh tâm linh, thật không đúng đắn và không thích hợp tí nào khi thấy một người tin tưởng mù quáng vào những điều như vậy.

Khi được dân làng tôn kính như một bậc thánh A-la-hán và dâng cúng nhiều thứ vật dụng như vậy, Bāhiya tự nghĩ: "*Lý do họ kính trọng và cúng dường đến ta là vì sự trần truồng không mảnh vải che thân của ta thôi. Vậy thì, nếu ta nhận sự cúng dường y áo của họ và mặc vào, họ sẽ không còn đức tin và lòng kính trọng nơi ta nữa.*" Do đó, ngài chỉ nhận phần cúng dường vật thực và từ chối thọ nhận y áo để duy trì tình trạng lõa thể, tự vừa lòng với tấm y làm bằng cỏ lau của mình. Tất nhiên mọi người lúc đó sẽ nghĩ

cao hơn về ngài và cúng dường nhiều hơn với lòng tôn kính và hào phóng hơn. Vâng, đúng là như vậy. Người ngu mê, mộc mạc thường đánh giá rất cao những con người lạ thường mà họ gặp như ngài. Khi dân làng ngưỡng mộ và kính trọng ngài như một bậc Thánh A-la-hán ngày càng nhiều hơn, ngài thậm chí còn có khuynh hướng tin rằng chính mình là bậc A-la-hán. Và điều này đã khởi lên nơi ngài, *"Trong thế gian này, bậc A-la-hán có lẽ giống như ta là cùng"* và sự kiêu ngạo buồn cười ấy đã khiến cho ngài tự cho mình là trên hết. Điều này là tự nhiên, vì người ta thường trở nên không chắc chắn về những phẩm chất của mình do ý kiến chung của số đông. Hitopadesa Dhammma đã trích dẫn một trường hợp như vậy trong chuyện ngụ ngôn sau.

DÊ THÀNH CHÓ

Ngày xưa, có vị giáo sĩ Bà-la-môn nọ mua một con dê và mang nó theo bên mình mục đích là để thực hiện một nghi lễ, một hành động làm lành với một vị nữ thần. Một đám du thủ du thực nhìn thấy ông mang con dê đã lập mưu nẫng con dê của ông dễ dàng mà không mất gì. Chúng chụm đầu bàn với nhau và đồng ý sẽ nói như thế nào đó để con dê có vẻ như thành con

chó, rồi chúng đứng chờ ở những nơi đã ấn định dọc theo con đường mà vị giáo sĩ Bà-la-môn sẽ đi đến. Tên chờ ở điểm đầu tiên khi thấy người Bà-la-môn tới liền nói, *"Chào Thầy! sao thầy lại mang con chó trên vai thế này?"* Vị giáo sĩ Bà-la-môn giận dữ kêu lên: *"Cậu nói cái quái gì vậy? Con vật ta mang trên vai là 'dê' chứ có phải chó đâu. Ta mua con vật này để hiến tế nó trong nghi lễ tế thần mà. Bộ cậu không thấy nó là con dê sao? Chó thế nào được ?"* Nói thế xong ông tiếp tục đi.

Đi được một đỗi, vị giáo sĩ bà-la-môn đến bìa rừng. Tại đây, một nhóm người xuất hiện và nói *"A-ha ! thật là một vị thầy kỳ lạ ! Dù thuộc giai cấp bà-la-môn cao quý nhưng ông lại mang một con chó rất đê tiện và hèn hạ, quả thực là đáng kinh ngạc."* Những người còn lại trong nhóm cũng nhao nhao hùa theo *"Ay, ay, đúng thế, đúng thế. Chúng tôi thật bối rối không biết ông ta mang con chó trên vai là vì mục đích gì chứ."* Lúc này vị giáo sĩ bà-la-môn bắt đầu bị dao động một tí. Ông suy xét : *"Vừa rồi người ta nói con vật ta đang mang là một con chó. Liệu nó có phải là chó không ? Tốt hơn ta nên nhìn lại nó thử xem."* Nghĩ thế xong, ông đặt con dê xuống đất và nhìn nó. Thậm chí ông còn vuốt ve tai con dê và tự nhủ, *"Hừm ! Rốt cuộc thì nó vẫn là dê chứ không phải chó."* Nói vậy xong, ông tiếp tục cuộc hành trình.

Một lần nữa, khi ông đến vùng ngoại biên của khu rừng, thì một nhóm người khác xuất hiện và vỗ tay chế giễu ông, họ nói : *"Ê, ê nhìn kìa ! nhìn kìa ! Cái này mới thực là lạ. Dù là một vị giáo sĩ bà-la-môn thuộc giai cấp cao quý, ông ta lại đang vác một con vật hạ tiện, một con chó trên vai kìa. Thật là tuyệt diệu !"* Sự việc xảy ra mấy lần như vậy khiến ông bà-la-môn tự nghĩ ; "*Dường như đúng thì phải. Người đầu tiên nói con vật ta mang trên vai là một con chó. Nhóm người thứ hai cũng tuyên bố rằng nó là con chó. Nhóm người này cũng nhận định rằng nó là chó. Con vật mà ta đang mang dường như không phải là dê, nó có vẻ là chó thật."* Nghĩ rồi ông thả con dê ra và nói : *"Cút mày đi cho rồi — đồ chó khốn kiếp."* Sau khi bỏ lại con dê và đi khỏi nơi ấy, con vật bị nhóm vô lại giết thịt và nấu một bữa tiệc ngon lành. Câu chuyện minh họa này dạy cho chúng ta một bài học, dù một người có học thức, nhưng nếu nhiều người cùng nhau bầy tỏ quan niệm trái chiều của họ về một vấn đề, người này vẫn có thể bị giao động như thường.

Sự việc này cũng giống như trường hợp của ngài Bāhiya, người đã có ý nghĩ sai lầm cho rằng mình là một bậc A-la-hán. Do được nhiều người ngưỡng mộ và nói về ngài như một bậc A-la-hán đáng kính, nên ngài tự xem mình là bậc A-la-hán thực sự. Ngày nay cũng thế, có thể có rất nhiều người tự nghĩ mình là bậc thánh Nhập Lưu hay A-la-hán do quan điểm của thầy

họ cho rằng họ đã đạt đến những giai đoạn tuệ minh sát cao nào đó. Ngoài ra cũng có một số người trở nên tự cao tự đại do được đông người ca tụng. Những trường hợp như vậy nên được xem như là lời nhắc nhở để chúng ta có sự lưu ý hơn.

Vị Phạm thiên từ cõi Tịnh Cư thấy Bāhiya đang che dấu tâm ngã mạn hão huyền của mình. Vì thế vị ấy suy xét, *"Ồ ! Bạn ta đang đi theo con đường lầm lạc với những quan điểm cố chấp. Thời Đức Phật Ca-Diếp, lúc chúng ta hành thiền trên đỉnh núi, vị ấy đã lao vào hành thiền một cách nhiệt thành, thậm chí từ chối cả việc thọ dụng bữa ăn do vị Trưởng Lão A-la-hán thực lòng dâng cúng cho vị ấy. Vị ấy cũng từ chối luôn cả bữa ăn do vị Trưởng Lão A-na-hàm dâng cúng. Thế mà giờ đây vị ấy lại tự hạ mình để thọ nhận của cúng dường do những người đang có ấn tượng sai lầm cho rằng vị ấy là một bậc A-la-hán, mặc dù bản thân vị ấy không hề là A-la-hán. Vị ấy đã lầm tưởng mình là một bậc A-la-hán. Vị ấy đã tạo ra một điều sai lầm quá lớn. Không lâu nữa vị ấy sẽ chết. Cái chết đang đến với vị ấy. Giờ chính là lúc ta phải đi đến để giúp vị ấy."* Suy xét như vậy xong, vị Phạm thiên đi đến chỗ Bāhiyadaruciriya. Đêm hôm đó, vị Phạm thiên xuất hiện giữa hư không, trong tầm nhìn của Bāhiya, với tất cả ánh hào quang rực rỡ của vị ấy, và nói rất thẳng thừng, *"Này Bāhiya, ông nghĩ mình là bậc A-la-hán sao. Thực sự, ông không phải là bậc A-*

la-hán gì cả. Ông chỉ là kẻ mạo danh chứ không có những thuộc tính cần thiết để dẫn tới việc trở thành một bậc A-la-hán."

Nghe những lời này, Bāhiya tự nghĩ: "Ôi quả thực! điều này rất đúng. Ta chưa từng có bất kỳ nỗ lực thực hành nào để trở thành một bậc A-la-hán cả. Ta bị trôi dạt từ biển vào đất liền. Khi trôi dạt vào bờ này ta trần truồng như nhộng và phải bện những cọng lau mỏng manh lại làm khố để che thân. Với cách ăn mặc này, ta đi xin ăn. Người dân trong vùng ấn tượng một cách ngây thơ với cách ăn mặc quái gỡ của ta và đã lầm tưởng, đã ngưỡng mộ, đã nhìn nhận và ca tụng ta là một bậc thánh A-la-hán. Đúng là ta đã phạm một sai lầm nghiêm trọng, mặc dù ta thực sự không phải là A-la-hán, ta đã tự xưng mình là A-la-hán một cách kiêu ngạo." Sự hối lỗi đến với ngài như vậy. Rồi ngài hỏi, *"Kính thưa ngài Phạm thiên, nếu sự tình là vậy, trên thế gian này có vị A-la-hán thực nào không? Nếu có, vị ấy hiện ở đâu?"* Vị Phạm thiên trả lời *"Có một nơi gọi là vương quốc Kosala nằm ở phía đông bắc của ngôi làng biển Soppāraka này. Ở vương quốc đó có một ngôi chùa gọi là Kỳ Viên Tịnh Xá, gần kinh thành Xá-vệ. Tại ngôi tịnh xá này có Đức Phật Gotama, thuộc vương tộc Thích Ca, cư ngụ. Đức Phật Gotama là bậc A-la-hán thực sự, ngài đã giải thoát khỏi mọi phiền não (kilesa). Ngài đang tuyên bố chánh pháp và giảng giải con đường đưa đến sự chứng đắc đạo quả*

A-la-hán.” Nghe xong lời này, Bāhiya cảm thấy vô cùng hối hận và lo sợ cho cách hành xử khinh xuất của mình, ngay lập tức ngài rời bỏ nơi ấy để đi tìm Đức Phật.

Trong chú giải Kinh Bāhiya nói khoảng cách từ cảng Soppāraka đến thành Xá-vệ được nói là 120 do-tuần. Tuy nhiên trong chú giải Kinh Ponnovāda, khoảng cách ấy là 130 do-tuần. Theo các nhà Chú Giải thì một do-tuần gần bằng 13 dặm. Ngược lại, các nhà nghiên cứu ngày nay thì nói là 8 dặm. Nếu tính theo mức 8 dặm, thì 120 nhân cho 8 cũng là 960 dặm. Đối với một vùng đất xa xôi như vậy, Bāhiya du hành vội vã trên đôi chân, chỉ dừng lại trên đường khi đêm đến, và mỗi nơi chỉ ở một đêm, thay vì nghỉ hai hoặc ba đêm một lần.

“Chỉ ngủ một đêm ở mỗi nơi ngài đi qua trên con đường” là ý nghĩa đích xác mà ngôn ngữ Pāḷi truyền đạt qua câu “Sabbatha ekarattivasena”. Như đã nói “Sabbatha — mỗi nơi, ekatattivasena — đến sau khi ở lại một đêm.” Rõ ràng là ở mỗi nơi, cuối cuộc hành trình một ngày, chỉ có một đêm nghỉ lại.” Điều này rất thực tế. Tuy nhiên, vị chú giải Kinh Bāhiya chủ yếu chỉ đưa ra lời giải thích : *“Cuộc hành trình từ hải cảng Soppāraka đến Xá-vệ được thực hiện chỉ trong một đêm.”* Nếu sự tình là vậy, chắc chắn phải có sự giúp đỡ ở bên ngoài (tha lực), vì với nỗ lực của một

người bình thường thì có lẽ không thể nào đi được một đoạn đường dài 960 dặm như vậy. Và điều đó cũng không phù hợp với câu "Sabbatha ekarattivasena" (Chỉ ngủ một đêm ở mỗi nơi ngài đi qua trên con đường). Theo như cách nói "mỗi nơi hay khắp nơi" đi cùng với từ ngữ "Ở Lại" thì sẽ là vô lý khi dịch chỉ ở lại Một Đêm trong suốt cuộc hành trình. Nên câu đó sẽ dịch là "Ở lại một đêm tại mỗi nơi." Vì thế, lời tuyên bố "Chỉ ở lại một đêm tại mỗi nơi dừng thay vì nghỉ và phí thời giờ trong hai hoặc ba đêm" có vẻ thực tế hơn. Nếu toàn bộ cuộc hành trình được thực hiện trong một đêm, thì cách diễn đạt "Sabbattha", nghĩa là "khắp nơi", được xem là thừa. Chữ "Vāsa" nghĩa là "Ở lại" cũng sẽ không cần thiết. Nó sẽ chỉ thích hợp với cách diễn đạt "chỉ một đêm" (ekatattivasena, spending of a night) thôi.

Liên quan đến sự việc này, điểm quan trọng cần lưu ý ở đây là "Bāhiya, do vô cùng hối hận đã vội vã đi đến…". Lúc vị ấy đi đến Kỳ Viên tịnh xá, Đức Phật đã ra đi khất thực trong kinh thành Xá-vệ. Do đó, Bāhiya cũng vội vã đi thật nhanh đến Xá-vệ. Vừa thấy Đức Thế Tôn, ngài tràn ngập một niềm tôn kính, phấn khích và đức tin, và liền cung kính đảnh lễ. Sau khi đảnh lễ xong, ngài thành tâm thỉnh Đức Phật thuyết pháp. Đức Phật nhận ra rằng lúc này không thích hợp để thuyết pháp vì Bāhiya đang trong tâm trạng cực kỳ sùng kính và hân hoan, hơn nữa sau một cuộc hành

trình dài đòi hỏi phải gắng sức nhiều có lẽ Bāhiya cũng đã mệt mỏi, nên từ chối lời thỉnh cầu ấy, ngài nói : *"Đây không phải lúc để thuyết pháp vì Như Lai đang đi khất thực."* Bāhiya nghiêm trang khẩn cầu tới ba lần. Đức Phật lúc đó thấy Bāhiya đã trấn tĩnh lại và ngài cũng thấy đây là lúc thích hợp để thuyết pháp, nên đưa ra lời khuyến giáo tóm tắt sau :

Tasamā tiha te Bāhiya evam sikkhitabbāna diṭṭhe diṭṭhamattaṁ bhavissati, sute suttamattaṁ bhavissati, mute muttamattaṁ bhavissati, viññatte viññatamattaṁ bhavissati,…

Ý nghĩa của đoạn kinh Pāḷi trên có thể tóm tắt như sau : "Khi thấy một đối tượng, chỉ quán và ghi nhận một cách chăm chú là "thấy" ; khi nghe một âm thanh, chỉ ghi nhận trong tâm với sự tập trung là "nghe"; khi tỷ thức hay khả năng ngửi sanh, chỉ tập trung và ghi nhận một cách chắc chắn trên cái "ngửi"; khi ăn, chỉ ghi nhận sự hay biết việc "ăn" ; khi cảm giác sự xúc chạm, chỉ ghi nhớ trong tâm là "xúc chạm" ; và khi thức khởi lên sự tưởng tượng, chỉ ghi nhận trong tâm là "tưởng tượng" . Sau khi được nghe pháp, pháp vốn ngăn bất kỳ sự xu hướng nào về những vấn đề hay những ý nghĩ không liên quan đến mục đích, Bāhiya, trong lúc ấy cũng đang quán trên mọi hoạt động của tâm phát sanh do sự tiếp xúc của con mắt và cảnh sắc, tai và âm thanh, và v.v… nhờ chỉ tập trung

trên sự hay biết về cái "thấy", "nghe", "xúc chạm", và "biết" ngài đã đạt được sự tiến bộ rất nhanh đối với các tuệ minh sát và trở thành một bậc A-la-hán. Ngài được xem là bậc tối thắng 'Etadagga' trong số những vị Tốc Chứng A-la-hán (Khippābhiññā), tức là vị đắc đạo trí và quả trí A-la-hán nhanh nhất.

Sau khi đắc đạo quả A-la-hán, trong lúc đang đi tìm y bát để thọ giới Tỳ-kheo, ngài bị một con bò, hóa thân của một Dạ Xoa có oán thù với ngài trong tiền kiếp, húc chết.

Như đã nói ở trước, trong số năm vị Tỳ-kheo hành thiền trên đỉnh núi, ngài Dabba thì trở thành một bậc A-la-hán ; Vua Pukkusāti sau khi đắc đạo quả Bất Lai *(anāgāmi)* đã tái sanh về cõi Tịnh Cư Thiên; ngài Sabhiya cũng đã thành tựu đạo quả A-la-hán và ngài Bāhiya thì nhập Vô Dư Niết Bàn. Như vậy, chỉ còn lại một vị. Vị Phạm thiên quán xét xem vị này hiện đang sống ở đâu, và thấy rằng ngài Kumārakassapa hiện đang trú ngụ tại rừng Āndha. Vì thế, để giúp vị này, đêm đó Phạm thiên đã xuất hiện trước ngài Kumārakassapa, phát ra một ánh hào quang rực rỡ, sau đó đưa ra cho ngài mười lăm vấn đề nan giải, như đã đề cập ở trước, "Bhikkhu. Bhikkhu ! ayam vammiko rattaṁ dhumārati", … *("Tỷ-kheo, Tỷ-kheo! Gò mối này ban đêm phun khói, ban ngày chiếu sáng "….).*

Những gì Tôi vừa nói chỉ là phần "Giới Thiệu" nhằm trình bày lý do vì sao bài kinh này được thuyết.

Ngày hôm sau, Trưởng Lão Kumārakassapa đã đi đến Đức Thế Tôn và đảnh lễ ngài với hết lòng thành kính. Sau khi ngồi xuống ở chỗ phải lẽ ngài lặp lại mười lăm vấn đề nan giải mà vị Phạm thiên đã đưa ra cho ngài và cầu xin sự giải thích của Đức Phật bằng những lời : "Konnikho bhante vammiko, ka rattam dhūmā yanā, ka divā pajjalanā",…

Diễn đạt lại bằng ngôn ngữ dễ hiểu, đoạn văn kinh trên có nghĩa là : *"Bạch Đức Thế Tôn ! Gò mối lớn có nghĩa là gì? Câu nói ban đêm phun khói muốn truyền đạt điều gì? Ý nghĩa hàm chứa trong câu ban ngày nó (gò mối) phát ra lửa là thế nào? Ai là người vị Phạm thiên đang nói tới? 'Sumedha', người học trò xuất sắc ấy là ai ?"* Đức Thế Tôn trước tiên giải thích về câu hỏi nan giải "ko vammiko" (gò mối lớn là gì ?) như sau :

GÒ MỐI LỚN

"Vammiko ' ti kho, bhikkhu, imassetaṃ cātumahābhūtikassa kāyassa adhivacanaṃ, mātāpettikasambhavassa odanakummāsūpacayassa

aniccucchādana-parimaddanabhedana-viddhaṃsana-dhammassa.

Ý nghĩa của đoạn văn trên là : "Này Tỳ kheo Kumārakassapa, "Gò Mối" này muốn nói tới sắc thân (rūpa). Nói khác hơn, "Gò Mối" chỉ là cái tên đặt cho "Thân Vật Chất" hay sắc thân gọi là "rūpa" này. Một cách chính xác thì hình thể hay sắc chất mà mỗi người chúng ta đang mang đều giống như một cái gò mối. Thân của bạn là cái gò mối của bạn. Dường như mọi người đều biết cái gò mối này là gì rồi. Ở đây, đặc điểm giống nhau được chỉ ra bởi vì thân người vốn có thể sờ chạm được này rất giống như một cái gò mối thực.

GÒ MỐI CÓ NHIỀU LỖ

Đặc điểm chung của gò mối là nó đầy những lỗ lớn và lỗ nhỏ. Thân người hay hình thể của chúng ta cũng có nhiều những lỗ lớn và lỗ nhỏ như vậy. Những lỗ lớn chính là các cửa giác quan: cửa mắt, cửa tai, cửa mũi, và cửa miệng. Các lỗ nhỏ là những lỗ chân lông trên da mà mồ hôi có thể thấm qua được. Lông thường mọc ra ở những lỗ chân lông này. Người Tây Phương đã làm những nghiên cứu tỉ mỉ trên thân người và tuyên bố rằng trong một khoảng da cỡ 2 phân rưỡi (1 inch), nếu được khảo sát dưới kính hiển vi cực đại, có

khoảng hai ngàn lỗ nhỏ li ti được thấy. Còn nếu nhìn bằng mắt thường thì chỉ thấy khoảng hai mươi lỗ chân lông mà thôi. Những con muỗi có vẻ như có con mắt rất sắc bén. Trong một khoảnh khắc rất ngắn chúng có thể hút máu từ những lỗ chân lông bé nhất trên thân người một cách dễ dàng. Con người không thể thấy những cái lỗ li ti trên da mình, nhưng một con muỗi có thể thấy những cái lỗ bé tí ấy và chọc vòi vào để hút máu. Nếu những lỗ chân lông trên da được xem xét kỹ dưới kính hiển vi, người ta có thể thấy chằng chịt những cái lỗ cực nhỏ giống như một cái rây vậy. Cơ thể con người đầy những lỗ lớn, lỗ nhỏ giống hệt như một cái gò mối lớn vậy. Vì lý do đó, gò mối lớn đã được minh họa như một ví dụ.

Nếu con người, với mắt thường, có thể nhìn thấy rõ vô số lỗ chân lông trên thân họ, chắc chắn họ sẽ thấy bản thân mình cũng như thân người khác thật là đáng chán, và không đẹp đẽ chút nào, vì vậy thân này thực sự là gớm guốc và đáng ghét. Nhìn vào khuôn mặt và đôi tay với mắt thường, bạn sẽ thấy chúng thật mịn màng. Và chúng có vẻ còn mịn màng hơn, tươi mát hơn, tinh tế hơn nếu được làm đẹp với phấn hồng. Do bị phấn son đánh lừa mà con người thấy thân mình khả ái và đáng ưa biết bao. Nếu những lỗ chân lông trên thân được thấy với trí tuệ minh sát hay với con mắt tâm, chúng sẽ thật khủng khiếp. Vì thế phải nhớ

rằng vị Phạm thiên đã so sánh thân này với một gò mối và viện dẫn nó như một ví dụ vậy thôi.

GÒ MỐI BỐC RA MÙI HÔI THỐI

Kế tiếp, "vamati" — vì nó ói ra, nôn ra, nên nó được gọi là Gò Mối (vammika). Cái gì được ói ra? rắn, rít, bò cạp, chuột, thằn lằn và đủ mọi loại côn trùng khác thường thoát ra khỏi gò mối. Những sinh vật dơ dáy, đáng ghê tởm và đáng sợ hãi này được ói ra bởi gò mối. Theo cách tương tự, thân này đang tống ra, tiết ra chất gèn từ mắt; chất ráy từ tai; nước mũi từ mũi; nước miếng, nước nhớt, nước hôi thối thải ra từ miệng; mồ hôi từ những lỗ chân lông; … Thêm nữa, từ các môn (dvāra) thấp hơn, chất phân và nước tiểu cũng đang tìm lối thoát để thoát ra ngoài. Bạn có tìm thấy bất cứ điều gì khả ý hay đáng yêu trong số đó không? Không. Tất cả đều dơ dáy và đáng ghê tởm. Vì thân này đang ói ra những chất dơ bẩn đáng nhờm gớm, nó được gọi là Vammika hay một gò mối đang thải ra những chất rác rưởi dơ bẩn.

GÒ MỐI —
MỘT ĐỐNG HỖN ĐỘN ĐÁNG GHÊ TỞM

Ý nghĩa kế tiếp của gò mối: Gò mối là một đống đất do những con mối lăn lại và đùn lên dần dần. Cũng như những hạt đất do những con mối thải ra tạo thành một cái gò mối như thế nào, thân này cũng vậy, do ba mươi hai bộ phận (kotthāsa) — như tóc, lông, móng, răng, da, …. vốn đã bị Đức Phật, Đức Độc Giác Phật và các bậc thánh A-la-hán, từ bỏ như những thứ không giá trị, tạo thành. Những thứ bị bỏ đi này lại được hàng phàm phu xem như khả ái. Như thế nào? Cũng như có những người thích để tóc dài, có những người thích cắt ngắn, theo phong cách riêng của họ. Có những người làm tóc theo kiểu thời trang, xịt chút dầu thơm hoặc sáp thơm để làm cho nó trông có vẻ tao nhã hơn. Thậm chí có người thích làm cho nó quăn lại, hay đem uốn ép tại những tiệm uốn tóc hay Thẩm Mỹ Viện …. Tất cả những điều này được người ta làm chỉ để tăng thêm vẻ đẹp cho ngoại hình của họ. Do đó, rõ ràng là họ phải tìm thấy một sự thích thú nào đó khi làm như vậy. Họ cũng cảm thấy thích thú với những mái tóc dài của người khác hay thích thú trong những kiểu tóc được làm theo thời trang của người khác. Thực sự, tóc chỉ được thấy là dễ thương bao lâu chúng còn ở trên đầu, một khi chúng bị cắt đi hay cạo đi, những lọn tóc

ấy liền trở nên đáng ghê tởm. Thậm chí đôi khi nhìn thấy một sợi tóc trong chén cơm hay trong tô canh, bạn sẽ trở nên nhờm gớm với nó liền. Nhìn xem! Thật là mâu thuẫn có phải không? Khi tóc còn ở trên đầu, chúng đem đến cho bạn niềm vui. Nhưng khi chúng rơi xuống khỏi đầu, một cảm giác khó chịu sẽ phát sanh.

Con người ta lấy làm thích thú và hài lòng không chỉ với tóc trên đầu họ mà cả với lông nữa. Có những người bỏ rất nhiều thời gian để chăm sóc và cắt tỉa bộ ria mép hay lông mi, lông mày của họ cho hợp với thời trang. Vẻ đẹp của lông mi dường như đã được mô tả một cách đầy cảm hứng và lan tỏa trong thơ văn lãng mạng. Một số phụ nữ thậm chí còn nhổ hay tỉa lông mày làm cho nó thành một vệt mảnh mai hay uốn cho nó cong lại thành một mảnh trăng lưỡi liềm. Một số thì nuôi ria mép cho thật dài và vuốt nhọn nó ở hai đầu, trong khi người khác lại để râu cằm cho thật dài (như ông già Nô-el). Điều này chỉ ra cho thấy sự hài lòng của con người khi làm điều ấy và nó cũng đem lại cái nhìn vừa ý cho người khác.

Đối với móng tay, móng chân cũng vậy, chúng được cắt dũa và đánh bóng, thoa sơn để nhìn cho có vẻ đẹp đẽ. Lý do tại sao người ta làm điều này? Đơn giản là vì họ thường xem chúng là khả ái. Trong những thành phố lớn như Rangoon này chẳng hạn, móng tay

và móng chân của phái đẹp được người ta đánh bóng và tô phết với nhiều lọai màu khác nhau. Tuy nhiên, những cái móng chân, móng tay ấy khi còn ở trên cơ thể chúng ta, chúng được nhìn với sự thích thú, đáng yêu. Một khi chúng đã bị cắt đi bằng một cái bấm móng tay, những cái rẻo móng ấy sẽ trở nên đáng ghê tởm, và thậm chí nếu giữ nó trong nhà, một số người còn nghĩ nó sẽ đem lại điều xui-xẻo nữa. Sự mê tín này có lẽ không phải không thực tế, vì thực ra nếu những cái rẻo móng tay hay móng chân này vô tình để rơi trong nhà, những cạnh bén của chúng sẽ làm cho những đứa bé, da còn mềm mỏng và mong manh, đạp nhằm sẽ tổn thương. Và nếu chẳng may chích vào mắt, nó có thể làm hại đến con mắt nữa.

Kế tiếp là răng. Nếu xét một cách nghiêm túc, răng quả thực vô cùng quan trọng và đem lại cho chúng ta rất nhiều lợi ích. Tất nhiên, chỉ khi răng còn tốt, nó sẽ cải thiện sự tiêu hóa và sức khỏe cho chúng ta. Với răng chúng ta có thể cắn và nhai. Cho dù ít khi người ta nghĩ như vậy. Họ chỉ thấy vui vì có hàm răng để tăng thêm vẻ đẹp cho con người họ mà thôi. Điều này có thể đúng ở một mức nào đó. Tuy nhiên, quan trọng nhất vẫn là nhờ giữ gìn răng sạch và vệ sinh đúng cách, nó có thể giúp chúng ta ăn uống ngon lành và duy trì được sức khỏe. Hàm răng cũng là một nét đẹp, có lẽ vì thế một số người, khi chụp hình cố giữ nụ cười để phô bày hàm răng đẹp của họ. Có người thậm

chí còn nhổ bỏ chiếc răng còn tốt của họ để thay vào đó bằng chiếc răng giả bọc vàng ... Và có số còn nhận xét một hàm răng trắng đẹp trông không khác gì một chuỗi ngọc trai. Nhưng khi răng bị hư hay bị nhổ bỏ, chúng trở nên thực sự đáng ghê tởm đến nỗi một số người còn không muốn đụng vào chúng.

Kế tiếp, nói về da, con người thường nghĩ lầm là da mịn màng, đẹp đẽ và rất dễ thương. Tất nhiên khi đã có sự luyến ái đối với hình dáng của một người nam hay nữ nào rồi, chúng ta cảm thấy vui thích và hài lòng khi được thấy cái lớp da bên ngoài và cái diện mạo bề ngoài của anh ta hay cô ta. Thực sự, nếu khi người ấy bị mắc một chứng viêm da hay bị đau khổ bởi một chứng bệnh về da nào đó, như cùi chẳng hạn, họ sẽ trở nên thật khủng khiếp và được nhìn với sự ác cảm ngay. Rõ ràng chúng ta chỉ thích cái lớp da đẹp bên ngoài của họ mà thôi.

Tiếp đến là thịt, chẳng hạn đôi môi đỏ, cánh tay xinh, thân hình, bộ ngực, đôi má,…cân xứng. Nếu là người nam thì phải rắn chắc, vạm vỡ, đẹp trai, hoặc là người nữ thì phải thanh tao, thon thả, với bộ ngực đầy đặn mới được đánh giá với sự hài lòng tuyệt đối. Một số phụ nữ thậm chí còn tô son lên môi và đánh phấn cho đôi má thêm hồng.

Thêm nữa, những mạch máu và dây thần kinh, do đặc tính của chúng là có thể làm cho tứ chi vận

động và giúp cho con người đi, đứng, nằm, ngồi, hoặc làm các công việc khác nhau, nên chúng cũng được xem như đem lại niềm vui thích. Các bộ phận khác như xương, dây chằng, tủy,… dù không được thấy một cách rõ ràng nhưng nằm trong thân như một tổng thể, cũng được xem là niềm vui thích của con người.

Đặc biệt, nước miếng, nước mũi và các chất do màng nhầy bài tiết ra thực sự rất đáng ghê tởm. Tuy nhiên, khi nước miếng còn ở trong miệng thì nó lại không đáng ghê, và đó là lý do tại sao chúng ta nuốt nước miếng với sự thích thú khi nó còn ở trong miệng. Để tránh bị khô họng, ta phải nuốt nước miếng vào và về cơ bản trong khi nuốt như vậy nó làm cho chúng ta dễ chịu. Sau khi nước miếng được nhổ ra, chúng trở nên đáng ghê tởm và sẽ không ai muốn đụng vào nó. Ngay cả khi phải lau nước miếng của chính mình nếu miệng bị ứa nước dãi ra cũng vậy. Đối với những chất bài tiết ở mũi thì thậm chí còn khủng khiếp hơn. Đôi khi, nước mũi ấy phải chảy qua miệng và khạc ra. Đờm cũng thế. Có khi đờm phải được nuốt vào và dường như chẳng ai xem nó là đáng ghê tởm cả. Nhưng một khi đờm được khạc ra hay bắn ra do ho, chúng liền bị đối xử như một thứ bẩn thỉu, thậm chí còn được xem là thứ không đáng để đụng vào nữa. Tất cả những thứ bất tịnh này người bình thường đều ghê tởm cũng như các bậc thánh A-la-hán đều nhàm chán và vứt bỏ.

Thứ đáng gớm nhất có lẽ là phân và nước tiểu. Trong khi phân và nước tiểu còn ở trong ruột hay trong bọng đái, người ta vẫn chưa ghê tởm chúng. Nhưng một khi chúng đã được trút ra, thậm chí có người phải nhăn mặt khi nhìn thấy chúng.

Ba mươi hai thể trược (kotthāsas) này là những thứ mà Đức Phật và các bậc thánh A-la-hán cự tuyệt như những vật không mong muốn. Có thể nói toàn thân của chúng ta là một sự tích tụ của những vật dơ bẩn không mong muốn. Nó giống như một cái gò mối, vốn là một đống đất do những con mối đùn lên. Liên quan đến điều này, chúng ta phải lưu ý rằng thân này được tạo thành từ những vật chất dơ bẩn, nên được xem như không khả ái và không đáng mong muốn. Vì thế, chúng ta phải cố gắng để đoạn trừ cái thân vật chất đáng ghê tởm này như Đức Phật và các bậc thánh A-la-hán đã đoạn trừ.

Điểm kế tiếp tôi muốn nhấn mạnh ở đây rằng Gò Mối có nghĩa là một đống các phân tử đất vốn do những con mối đùn ra và kết hợp với nước miếng của chúng mà thành. Theo cách tương tự, thân này vốn do dục thủ đối với sự hiện hữu tạo thành, về bản chất rất giống như một cái gò mối lớn.Khái niệm này vô cùng thâm thúy, để làm cho mọi người hiểu được ý nghĩa của nó trong một thời pháp ngắn như vầy quả thực là

khó. Hiện giờ tôi cũng không có dự định để bàn rộng về ý nghĩa của nó.

GÒ MỐI — NGÔI NHÀ CHUNG CỦA CÁC SINH VẬT VÀ VI TRÙNG KHÁC NHAU

Ý nghĩa khác là: Trong gò mối đó có những con vật gớm ghiếc và ghê tởm như rắn, rít, bò cạp, chuột, thằn lằn và những loại côn trùng khác. Do đó, gò mối quả thực là khủng khiếp và đáng ghê tởm. Liệu bạn có dám ngủ gần một cái gò mối như vậy không? Thân vật chất của chúng ta cũng giống như một cái gò mối. Nó lúc nhúc với vô số sinh vật. Kinh nói rằng có đến tám mươi loại sinh vật cộng trú trong tấm thân này. Chúng ta không biết mỗi loại có bao nhiêu con. Nhưng chú giải bài kinh có nói, "Athītimattāni-kīmikulasahassāni", nghĩa là 'Có tám mươi ngàn loại sinh vật.' Nếu sự tình là vậy, số sinh vật sẽ là tám mươi ngàn loài ký sinh. Trong các bản kinh khác chỉ đề cập đến tám mươi loại. Nếu con số một ngàn (sahassa) xuất hiện trong Chú Giải được xem là thừa nhiều quá thì nó sẽ hợp với con số tám mươi của các bản kinh khác.

Gò mối tự nó là một mảnh đất sinh sản cho các loài bò sát, như rắn rít, bò cạp cũng như cho các loài sinh vật và côn trùng khác. Những sinh vật này thải phân và nước tiểu của chúng trên cùng một chỗ. Chúng cuộn mình ngủ trong đó khi bệnh và cũng chết ở trong đó. Vì thế gò mối này vô hình trung trở thành một nơi vừa là nhà hộ sinh vừa là nhà xí của các sinh vật. Nó cũng đóng vai trò như một cái bệnh viện để các sinh vật bịnh hoạn có nơi chữa trị và là nghĩa trang chôn cất khi chúng chết. Một vài loại vi khuẩn sống trong thịt và máu, một số trong các tĩnh mạch, và trong xương, trong bao tử cũng như trong đường ruột. Chẳng phải cơ thể của chúng ta là cái kho chứa những loại vi trùng đó sao? Trong số đó, theo các bác sĩ, có nhưng vi trùng gây bịnh và chúng sinh sôi nảy nở trong cơ thể chúng ta. Do đó bất kể chúng ta là gì, vua chúa, tỷ phú, quan chức này nọ,… và dù chúng ta có quan tâm chăm sóc tới thân thể này hay không, nó vẫn cứ là một mảnh đất mầu mỡ cho các loại ký sinh trùng sinh sản. Một số người chấp giữ quan niệm mê tín còn cho rằng những người có năng lực huyền bí không bao giờ bị các loại vũ khí giết người làm tổn thương hay những người có năng lực thu phục tình yêu của người khác, thường không dám bước vào các nhà hộ sinh vì sợ mất những năng lực siêu nhiên này của họ. Điều này thật vô lý. Nếu suy xét một cách sâu xa, những sinh vật này đã thải phân và nước tiểu của chúng trong

đầu chúng ta; hay trong những bộ phận quan trọng như trán và miệng, thứ mà chúng ta xem là đẹp và đáng yêu. Trong những điều kiện như vậy, cơ thể là một cái nhà xí hay một cái toa-lét và nghĩa trang dành cho các loại sinh vật gớm ghuốc và kinh tởm cư trú và thực sự đó là điều đáng ghê sợ. Đó là lí do vì sao thân này được minh họa như một cái gò mối. Vì vậy chúng ta không nên có sự dính mắc hay luyến ái đối với thân này của chúng ta.

GÒ MỐI
SỰ TÍCH TỤ CỦA TỨ ĐẠI

Giống như sự tập hợp của các phân tử đất tạo thành cái gọi là Gò Mối như thế nào, thì cũng vậy, do sự tập hợp hay tích tụ của tứ đại — đất, nước, lửa, và gió — mà thân của chúng ta được tạo thành.

Bây giờ chúng ta hãy mổ xẻ và phân tích nó xem. Pathavī hay đất có đặc tính của sự cứng hoặc mềm. Sờ chạm bất cứ vật gì bên trong thân chúng ta sẽ cảm giác được một cái gì đó cứng hoặc mềm. Khi chúng ta sờ vào tóc, chúng ta sẽ cảm giác được kết cấu thô ráp của nó, và cảm giác này cũng sẽ được nhận thấy ở lông mi và lông mày. Tuy nhiên, một số người

có thể nghĩ chúng là mềm và mượt. Lại nữa, sự mềm ở cấu trúc thô này cũng sẽ được cảm nhận là cứng hay thô nếu so với một vật có cấu trúc mềm hơn và tinh tế hơn. Đây là lý do vì sao 'mềm' và 'cứng' là đặc tính của Đất *(pathavī)*. Móng tay, móng chân, răng, … có cùng một đặc tính là cứng, da cũng vậy. Tất cả những thứ này, về bản chất nội tại, là Địa Giới *(pathavīdhātu)*. Nói tóm lại, trong cơ thể chúng ta có cả thảy hai mươi thứ thuộc đất là, tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng nhầy, bao tử, phổi, ruột già, ruột non, thức ăn cũ và mới, não. Cả hai mươi thứ này đều có đặc tính là cứng hoặc mềm và sự vững chắc. Chúng được định danh là Địa Giới *(pathavīdhātu)* là vì sự nổi bật của tính chất cứng trong cái khối rắn chắc hay cơ thể này. Trong thực tế, khối tập hợp này còn chứa đựng cả nước *(āpo),* lửa *(tejo)* và gió *(vāyo)* nữa. Chẳng hạn, trong tóc có Thủy Đại *(āpodhātu)*, yếu tố nước hay chất lỏng được biểu thị bằng đặc tính ẩm ướt và dính. Nó cũng có Hỏa Đại *(tejodhātu),* yếu tố tỏa ra sự ấm áp và hơi nóng. Hơn nữa, nó còn có Phong Đại *(vāyodhātu),* yếu tố vốn tạo ra lực đẩy và sự chuyển động. Chuyển động là sự thể hiện của hành động đẩy của gió hay phong đại. Tuy nhiên, vì sự cứng của Địa Đại nổi trội nhất nên tóc được gọi là sự tập hợp của Địa Đại.

Một người hành thiền đang quán, khi chạm vào tóc và ghi nhận cảm giác sự cứng của nó và biết đó chỉ

là địa đại, đặc tính cố hữu trong tóc. Khi vị ấy sờ nó, sự ấm và lạnh sẽ được cảm nhận và vị ấy sẽ biết được yếu tố hỏa đại. Khi vị ấy nhận thấy sự thổi mạnh và chuyển động của thân, vị ấy sẽ biết đó là Phong Đại. Khi vị ấy thấy nó ẩm ướt, vị ấy biết nó là Thủy Đại. Vị ấy không cần phải ngẫm nghĩ về bản chất chế định của nó. Cái được đòi hỏi phải suy xét chỉ đơn giản là biết đặc tính cứng hay thô của nó mà thôi. Chánh niệm, tỉnh giác không nên vượt qua sự hay biết về đặc tính để đến giai đoạn Chế Định *(paññatta)*, đó là xem tóc ấy là của người nam hay người nữ. Về cơ bản quan trọng là biết rõ đặc tính của nó như cứng hay thô chứ không phải là đàn bà hay đàn ông. Cũng không cần phải biết đó là tóc hay là lông. Nó chỉ là Địa Đại. Nhận ra sự thực này là điều quan trọng nhất.

Sau Địa Đại là đến Thủy Đại, như trong phần 32 thể trược đã nói, thủy đại gồm mười hai loại khác nhau, như: mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ nước, mỡ đặc, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước tiểu, nước khớp xương. Về bản chất, cả mười hai loại này đều là sự lưu chảy và tiết dịch. Chính vì lý do này, nó được gọi là āpodhātu hay thủy đại. Tuy nhiên, thủy đại chỉ là yếu tố nổi bật, vì trong đó cũng còn có ba đại khác, đó là địa đại (sự cứng), hỏa đại (nóng hay lạnh) và phong đại (sự thổi và chuyển động), nữa.

Kế tiếp đến Hỏa Đại. Sức nóng bên trong thân được gọi là "jiranatejo" — "Lửa Suy Thối". Do sức nóng hay hỏa đại này mà thân vật chất của con người tàn tạ dần dần và càng lúc càng trở nên già hơn. Khi độ nóng bên trong thân cao hơn thân nhiệt bình thường thì gọi là "Santappateja" *(Bị Gia Nhiệt)*, tức sức nóng thiêu đốt. Nó là loại nhiệt độ cao hơn 38 độ C được đo bởi nhiệt kế mà các bác sỹ y khoa dùng. Khi thân nhiệt trở nên căng thẳng và không thể chịu đựng được, nó được gọi là "ḍaha" *(phiền nhiệt hay nhiệt não)*, đó là sức nóng thiêu đốt hay sức nóng khiến cho đau khổ cùng cực. Sức nóng trong bụng kể cả bao tử,… tạo năng lượng cho sự tiêu hóa nên được gọi là "Pācakatejo" *(lửa tiêu hóa)*. Bốn loại sức nóng này chỉ được biết bởi tính chất cố hữu bên trong của chúng. Nó không phải đàn ông cũng không phải đàn bà. Nếu bạn xem xét và cảm giác ở bất cứ phần nào bên trong thân, bạn sẽ chỉ thấy sự nóng, ấm hay lạnh. Đúng thực là vậy. Đây chỉ là sự thể hiện của "Hỏa Đại" *(tejodhātu)*.

Cuối cùng, chúng ta đến Phong Đại hay yếu tố gió. Phong đại gồm sáu loại : (1) Sự ợ hơi, đó là sự giật lui của gió hoặc từ thực quản hoặc từ bao tử ngang qua thực quản, và sự nhai lại… (2) hơi trong dạ dày hay gió thổi xuống, (3) gió phát ra trong ruột hay ống tiêu hóa, (4) gió làm căng phồng, (5) gió trong sự hô hấp, tức hơi thở vô và hơi thở ra, (6) yếu tố gió lan tỏa

khắp tay, chân và các bộ phận khác của thân, khiến cho có sự chuyển động của tứ chi hay các hoạt động của thân khác như co, duỗi, ngồi, đứng, đi, v.v… Loại cuối cùng này được gọi là aṅgamaṅgānusārīvāyo: gió toàn thân, gió khắp chi thể. Sáu loại gió này được gọi chung là Phong Đại. Nó có đặc tính của sự thổi mạnh và chuyển động, và do đó rõ ràng nó không phải là đàn ông hay đàn bà gì cả.

Như vừa đề cập, trong nhóm đất *(địa đại)* có hai mươi phần, trong nhóm nước *(thủy đại)* có mươi hai, trong nhóm lửa *(hỏa đại)* có bốn, và trong nhóm gió *(phong đại)* có sáu — tộng cộng có bốn mươi hai loại cả thảy. Tóm lại, đây là Bốn Đại Chủng hay bốn yếu tố chính tạo thành Sắc Thân. Đối với những người không có Trí Tuệ Minh Sát thường có ấn tượng sai lầm xem thân của họ cũng như thân của những người khác là "Tự Ngã" và là hình bóng của một người đàn ông hay một người đàn bà.

Chẳng hạn, chúng ta hãy lấy ví dụ về một tòa nhà bằng gạch. Mặc dù, một cách đúng đắn, nó được hình thành từ những vật liệu xây dựng, như gạch, cát, vôi, xi măng, gỗ,… song nó vẫn chỉ được gọi là một căn nhà gạch mà thôi. Tuy nhiên tòa nhà không chỉ đứng như một khối vật chất rắn. Trong tòa nhà ấy, có những lớp gạch xếp chồng lên nhau với cát, đá, xi-măng, và gỗ… Tương tự, thân vật chất này là một cấu

trúc tập hợp hay một cấu trúc được pha trộn với vô số chất thuộc về bốn đại chủng.

Bây giờ chúng ta thử giải phẫu ngón tay trỏ này ra xem sao. Lột lớp da ngoài và móng che đậy phần đầu ngón tay, và nhìn vào nó. Lớp da ngoài và móng ấy có phải là đàn ông hay đàn bà không? Hay nó có phải là một cá nhân, một thực thể sống, một sinh vật gì gì đó hay không? Nó không phải là gì trong các loại đó cả. Trong thực tế, nó chỉ là Địa Đại, vốn có đặc tính của sự cứng hoặc mềm. Đúng là như vậy. Bên dưới lớp da là avadha (mật). Những người thiếu kiến thức sẽ không biết về điều này. Đây không phải là địa đại mà là thủy đại. Do đó, tạm để nó qua một bên. Thịt, gân, xương và tủy sẽ được thấy ở dưới da. Tất cả những thứ này không phải là cái gọi là người. Nó cũng không phải là đàn ông hay đàn bà, không phải là một thực thể sống hay một hữu tình chúng sanh. Nó chỉ là địa đại vốn có đặc tính của sự cứng, thô và mềm, vậy thôi.

Ngoài ra, trong ngón tay đó còn có máu, mồ hôi, chất mỡ đặc mỡ lỏng và mật với số lượng nhỏ. Điều này chỉ ra cho thấy tính chất của sự lưu chảy hay thủy đại. Kế tiếp, trong ngón tay cũng có sự nóng và ấm hay nói cách khác là có Hỏa Đại trong ngón tay. Phong đại có đặc tính của sự thổi và chuyển động, cũng hiện diện trong ngón tay. Tất cả những đặc tính

của tứ đại này không phải là đàn ông cũng không phải là đàn bà. Chỉ có các đặc tính của tứ đại hiện hữu. Đối với các bộ phận khác của thân cũng vậy, mỗi thứ có những tính chất nào đó và do tứ đại hợp thành. Do đó, kinh mới nói rằng sự tích tụ hay kết hợp của tứ đại đã được gán cho cái tên là "Thân" hay "rūpa".

Ở một phần sau của bài Kinh này chúng ta sẽ thấy rằng cái xẻng được giải thích là đồng nghĩa với minh sát trí *(vipassanā ñāṇa)*. Khi gò mối lớn được đào với cái xẻng của minh sát trí bốn đại sẽ được phát hiện ra. Nếu bất cứ bộ phận nào của thân được quán và ghi nhận, ở chỗ xúc được cảm giác, sẽ chỉ có tính chất cứng hoặc thô được ghi nhận. Đó là địa đại *(pathavī dhātu)*. Sự nóng hoặc lạnh cũng sẽ được cảm giác và ghi nhận. Đây là hỏa đại *(tejodhātu)*. Kế tiếp, người hành thiền sẽ thấy, sự thổi mạnh, hoặc sự yên tĩnh, lực trơ hoặc đẩy — đây là phong đại *(vāyodhātu)*. Tiếp theo, sự ẩm ướt, lưu chảy hay tiết rỉ,.. được ghi nhận — đây là thủy đại *(āpodhātu)*. Vì vậy trong thiền minh sát thân vật chất này sẽ được biết một cách đặc trưng như bốn nhóm *(tứ đại)* làm nhiệm vụ theo bốn cách khác nhau.

THÂN NÀY BẮT ĐẦU TỪ NHỮNG PHÂN TỬ NƯỚC TINH TẾ

Thường thì người ta nghĩ rằng sắc thân *(rūpa)* này là một khối rắn. Tuy nhiên không phải như vậy. Thân vật chất này được tạo thành từ những giọt tinh trùng và máu huyết của cha mẹ. Nó tăng trưởng dần từ giai đoạn của một nguyên tử, những phân tử nhỏ nhất trong đó tứ đại tự chúng kết hợp lại với nhau, thành một đứa bé có kích thước cực lớn.

Với sự kết hợp của tinh trùng của người cha và tế bào trứng của người mẹ, chất nước ối được tạo thành trước nhất. Trong chất nước này *(theo những mô tả của kinh điển)*, ba loại tế bào được gọi là kāyadasaka *(thân thập pháp)*, bhavadasaka *(tánh thập pháp)* và vatthudasaka *(tâm sở y thập pháp)* đã xuất hiện do nghiệp (kamma). Ba tế bào này và chất nước ối nhỏ đến nỗi chúng được xem là vô hình đối với mắt thường. Những phân tử bụi nhỏ nhất mà chúng ta thấy trong những tia nắng mặt trời chiếu xuyên qua cửa sổ, được gọi là "atom" hay nguyên tử. Nếu một hạt nguyên tử này được tách thành ba mươi sáu đơn vị, mỗi đơn vị proton (hạt cơ bản mang điện tích dương) này được gọi là một electron. Nói một cách đại khái,

kích thước của chất nước ối khoảng cỡ của electron vừa nói.

Phân tử li ti của chất nước ối phát triển rất chậm không thể thấy được. Sau bảy ngày, chất nước trong suốt này trở thành một chấm bọt nhờn đục. Bảy ngày kế tiếp, chấm bọt này phát triển dần thành một chất sền sệt (protoplasm — chất nguyên sinh) một chất tựa như nước tương ớt trong dạng của một miếng thịt nhỏ. Bảy ngày kế tiếp, miếng thịt nhỏ *(không cứng, đụng nhẹ là tan)* này trở thành một miếng thịt tròn nhỏ chắc chắn. Miếng thịt nhỏ này hết bảy ngày sau sẽ nhô ra năm chỗ nhô rất nhỏ. Một chỗ nhô nhỏ sẽ trở thành đầu; hai chỗ nhô kia thành hai tay; hai chỗ nhô còn lại thành hai chân. Năm chỗ nhô này được gọi là năm chi thể chính.

Sau đó, nó dần dần phát triển thành một chất lỏng dưới hình thù của một cái đầu, hai tay và hai chân và cuối cùng thân xuất hiện. Vào ngày thứ bảy mươi bảy *(tức mười một tuần lễ sau)*, chú giải nói rằng hình dạng của mắt, tai, mũi, lưỡi xuất hiện. Sau đó, chú giải nói dưỡng chất nhận được từ thức ăn sẽ chầm chậm ngấm vào thân của thai nhi trong dạ con đóng góp cho những nhu cầu phát triển của thân dưới hình thức những chất có chứa sắt, calcium và những chất khác cần thiết cho sự dinh dưỡng. Những tài liệu của y khoa liên quan đến sự thai nghén và phát triển của bào thai

thành dạng một con người, có lẽ chính xác hơn. Những gì Đức Phật thuyết giảng, và những gì được giải thích trong các bản chú giải về vấn đề này chỉ có tính cách đại khái vì lẽ nó không nhằm mục đích đưa ra những nghiên cứu y khoa và giúp mọi người có kiến thức về y học. Tôi cũng không muốn đề cập nhiều hơn thế, đơn giản là vì những tài liệu y học đã được biên soạn hoàn chỉnh với những hình ảnh minh họa sau những quan sát, nghiên cứu và phân tích thực tiễn nhằm mục đích điều trị y học. Tuy nhiên, để đáp ứng cho mục đích thiền quán và ghi nhận trong thiền minh sát, không cần thiết phải có kiến thức chuyên biệt như vậy. Có lẽ vì thế trong các bản chú giải Pāḷi và Trường Bộ Kinh, chỉ đưa ra những giải thích gần đúng như thế về đề tài. Thai nhi, sau một thời gian phát triển khoảng bảy tháng, hoặc tám tháng, hoặc trong một số trường hợp có thể là chín tháng hoặc mười tháng, một đứa bé sẽ chào đời. Đó là lý do vì sao tên của tấm thân vật chất này đã được mô tả như “Mātāpittikasambavassa”, nghĩa là nó có mặt nhờ tinh cha, máu huyết và trứng của người mẹ.

THÂN NÀY PHÁT TRIỂN NHỜ ĐỒ ĂN HAY DƯỠNG CHẤT

Kế tiếp, thân này được phát triển nhờ có đồ ăn và dưỡng chất. Chính vì thế, kinh nói rằng: *'Odama kummāsūpacavassa'*, nhờ đồ ăn, như cơm cháo và các chất bổ dưỡng khác mà thân này được phát triển. Sau khi sinh ra, nhờ sữa mẹ nuôi dưỡng, nó phát triển. Từ lúc thức ăn và những thứ có thể ăn được khác được đưa vào nó tăng trưởng hơn nhờ dưỡng chất nó nhận được. Thức ăn khi đưa vào bằng miệng, một số bị các vi sinh vật trong bao tử tiêu thụ. Một số chuyển thành phân trong khi số khác chuyển thành nước tiểu. Một số bị đốt cháy bởi thân nhiệt. Một số trở thành dưỡng chất và truyền đi khắp cơ thể để trở thành thịt, máu, v.v… Tuy những gì đề cập trong kinh điển có thể không chính xác bằng những khám phá và dữ liệu của của khoa học, song chắc chắn rằng nhờ dưỡng chất nhận được theo cách này mà cơ thể được phát triển.

Mức độ phát triển của thân được đo lường dưới dạng tuổi tác của một người, như hai tuổi, năm tuổi, mười tuổi,… sáu mươi, bảy mươi tuổi, v.v.. và tất nhiên điều này cũng chỉ ra cho thấy tuổi thọ của người ấy. Tuy nhiên không phải cùng một cái thân lúc trẻ ấy chuyển thành thân của người lớn. Chính do tiến trình

tiến hóa của thân mà các hành *(saṅkhāra)* mới của sắc *(rūpa)* liên tục xảy ra. Chẳng hạn, tiến trình của một hạt giống từ lúc nảy mầm, mọc lên và phát triển thành một cái cây, chủ yếu dựa vào những yếu tố tự nhiên của nước và đất. Thử hình dung hạt giống của cây đa trải qua một thời gian dài phát triển thành một cây đa lớn xem. Mầm cây đa nhú ra từ hạt giống tất nhiên không phải là hạt gống. Khi mầm ấy lớn lên thành một cây nhỏ, thì cây nhỏ ấy cũng không phải là mầm. Rồi khi nó phát triển thành một cây lớn, thì nó hoàn toàn không phải là cây nhỏ nữa. Theo cách tương tự, những sắc chất trong thân này phải trải qua một tiến trình thay đổi, sanh và diệt trong từng sát-na không ngừng. Các sắc hành mới xuất hiện ở chỗ của sắc hành cũ vừa diệt. Nó cũng giống như nước chảy vốn là sự thay đổi liên tục không ngừng vậy. Vì nó có thể vỡ vụn và dễ bị hủy diệt nên nó rõ ràng phải chịu sự tác động của quy luật vô thường. Ngoài ra, để giữ cho thân thể này sạch sẽ và gọn gàng, nó còn phải được thường xuyên tắm rửa, mặt nó còn phải được làm đẹp với các loại mỹ phẩm, v.v… Đôi khi, để tu sửa cho tấm thân này các biện pháp xoa bóp *(massage)* phải được thực hiện. Nói chung, thân vật chất này là một tập hợp của những yếu tố khác nhau, dễ bị hư hoại và hủy diệt theo Quy Luật của Vô Thường. Chính vì sự giống nhau theo cách đã nói ở trên mà thân này được gọi là một cái Gò Mối.

Theo lời của vị Phạm Thiên, gò mối lớn chính là tấm thân do sắc uẩn bao gồm bốn đại chủng (dhātu) tạo thành.

PHUN RA KHÓI

Để trả lời câu hỏi: *"kā rattam dhumāyana"* nghĩa là, "Bạch Đức Thế Tôn ý nghĩa của câu nói 'gò mối (ban đêm) phun ra khói', ở đây là gì'?", Đức Thế Tôn nói, *"Yam kho-bhikkhu diva kammante ārabbha rattaṁ anuvitakketi anuvicareti, ayam rattaṁ dhumāyanā."* Nghĩa là "Đối với công việc làm ban ngày, ban đêm nó được nhớ lại." . Cách nói 'phun khói khi đêm xuống' ngụ ý "suy nghĩ hay hình dung lại vào ban đêm". Thuở Đức Phật còn tại thế, con người không đến nỗi tham lam quá độ. Có thể nói, thời xa xưa ấy con người chỉ vùi đầu vào công việc lúc ban ngày. Cá biệt mới có ít người làm việc vào ban đêm. Ngày nay phần lớn con người tham lam hơn, phạm vi công việc vì thế cũng được mở rộng ra. Đó là lý do vì sao họ phải làm việc vất vả hay làm việc cực nhọc cả ngày lẫn đêm. Những công việc có liên quan đến hoạt động công nghiệp dường như phải được thực hiện hăm bốn trên hăm bốn. Câu trả lời mà Đức Phật đưa ra phù hợp với thời đại của ngài, thời đại mà trong đó con

người không có những hoạt động hay công việc nào cần phải thực hiện vào ban đêm cả. Và chuyện ai đó làm việc vào ban đêm sẽ là một điều vô lý. Vì lý do đó, ý nghĩa của câu "ban đêm phun khói" chỉ muốn nói rằng những gì sẽ làm vào ngày hôm sau, phải được suy nghĩ hay dự định trước vào ban đêm vậy.

Liên quan đến vấn đề khói, nếu muốn, nó có thể được phân biệt giữa khói tốt và khói xấu. Khói tốt ngụ ý muốn nói tới một điều gì đó giống như suy nghĩ rằng ngày hôm sau, mình phải thức dậy sớm để đi học, hay đi đến ngôi bảo tháp để lễ bái, hay để giữ bát quan trai giới, hay để cúng dường vật thực đến chư Tăng, hay để nghe pháp, v.v… Tuy nhiên ý niệm cơ bản nằm sau lời chỉ dạy này muốn nói đến sự suy nghĩ liên quan đến những công việc thế gian đi kèm với tham, sân và si. Vì thế nếu một người đắm chìm trong những suy nghĩ liên quan đến những công việc thế gian do sự thúc đẩy của tham và sân, chỉ cần nhớ: "Ta đang phun khói". Tất nhiên, tôi không thể buộc mọi người trong thế gian này "ngăn chặn khói xấu hay ngăn họ không cho phun khói được." Có khi người ta phải suy nghĩ nghiêm túc về một công việc nào đó cần thiết phải làm mà không thể tránh được. Nếu không thì sẽ nguy hiểm đến công việc làm ăn của họ hay họ có thể sẽ rơi vào tai biến hoặc phá sản. Đối tượng chính của bài pháp này chỉ liên quan đến các vị sư bắt đầu với Trưởng lão Kumarakassapa và xuống đến các vị tỳ kheo khác.

Thực sự, các vị sư cũng chẳng có công việc đặc biệt nào cần phải làm lúc ban ngày vì lợi lạc riêng của họ cả. Đơn giản là vì đã có những thí chủ nam cũng như nữ hộ độ cho họ. Để giúp cho các vị sư duy trì được lối sống cao quý, người Phật tử đã cúng dường cho họ những nhu cầu thiết yếu hay tứ vật dụng liên quan đến đời sống của người tu sĩ.

Sáng sớm, chỉ cần mặc y và ôm bát đi một vòng các vị sư đã có thể dễ dàng nhận được vật thực cúng dường rồi. Các vị luôn có sẵn y để mặc và tu viện để ở. Nếu đã như vậy, họ không cần thiết phải lo lắng hay vẽ ra kế hoạch sinh sống cho mình làm gì. Do đó, nếu ban đêm, những ý tưởng hay ý nghĩ có đến trong đầu họ về việc sẽ làm gì vào ngày hôm sau, … những ý nghĩ ấy cần phải được loại trừ, và nhớ rằng những ý nghĩ ấy chỉ là "khói". Tương tự như vậy, những người đang hành thiền cũng nên cố gắng ngăn đừng để cho "khói" phun ra trong lúc hành thiền.

BẮN RA LỬA

Câu hỏi kế tiếp *"ka diva pajjalanā"* nghĩa là: "Bạch Đức Thế Tôn, ban ngày bắn ra lửa có ngĩa là gì?" Trước câu hỏi này, Đức Thế Tôn đã trả lời: *"yam*

kho bhikkhu rattaṁ anuvitakketvā anuvicaretvā diva kammante payojetikāyena vācaya, Ayam diva pajjalanā.”

Ý chính của đoạn văn Pāḷi trên là: “Sau khi đã suy nghĩ vào ban đêm, hành động sẽ được người ấy thực hiện, hay lời nói sẽ được người ấy nói vào ban ngày. Việc thực hiện vào ban ngày ấy là “ngọn lửa đang cháy”. Những gì được suy nghĩ vào ban đêm liên quan đến công việc cần phải làm, từ từ sẽ được thực hiện bằng hành động hoặc lời nói vào ban ngày. Tất cả những gì đã được dự định với tham và sân vào ban đêm không chỉ được đích thân người ấy thực hiện mà cũng có thể được thực hiện dưới hình thức chỉ dẫn bằng miệng (ra lệnh) vào ban ngày. Việc thực hiện này được nói là “bắn ra lửa vào ban ngày.” Lại nữa, liên quan đến điều này, có một cái gò mối rất kỳ lạ. Bản chất của “gò mối” này là sau khi đã ngấm ngầm điều nghiên và bí mật dự định vào ban ngày, chỉ lén lút chọn thời cơ vào ban đêm khi mà mọi người đã đi ngủ. Loại gò mối này có thể xem như không bình thường. Từ trước đến nay chúng ta đã giải quyết được ba điều bí ẩn khó hiểu.

VỊ THẦY BÀ LA MÔN

Để trả lời cho câu hỏi 'Vị Thầy Bà-la-môn' có nghĩa là gì, câu trả lời được Đức Thế Tôn đưa ra là: *"Brahmanotī kho bhikkhu tatthāgata sattam adhivacanam arahato sammāsambuddhassa."*

Ý nghĩa của câu Pāḷi trên là: — danh xưng 'Thầy Bà-la-môn" ngụ ý nói đến Đức Thế Tôn, bậc Chánh Đẳng Giác, bậc Ứng Cúng Cao Thượng — Đức Phật là bậc xứng đáng nhận sự cúng dường cao thượng của tất cả chư thiên, Phạm thiên và con người, ngài là bậc Toàn Tri, đã hiểu biết một cách đúng đắn sự thực của Pháp theo phép phân tích với nhất thiết trí tri của mình giống như các bậc tiền nhân đã giác ngộ khác. Ở đây 'Thầy Bà-la-môn' được nhân cách hóa cho Đức Phật trong chừng mực nào đó, vì có một sự giống nhau về cách chỉ dạy đã phổ biến. Sự giống nhau đó là, thường thường một vị thầy Bà-la-môn có khoảng năm trăm người đệ tử, và tối đa có thể có đến năm, sáu hoặc bảy ngàn người. Tuy nhiên, trong trường hợp của Đức Phật, số lượng đệ tử nhiều không thể đếm được. Hàng đệ tử của ngài, ngoài con người ra, còn có các vị chư thiên và Phạm thiên nữa. Có vô số hữu tình chúng sanh trong thế gian đã và đang sống trong Giáo Pháp *(Sāsanā)* này đã được giải thoát. Và có vô số chúng sanh sẽ được giải thoát khỏi thế giới hữu tình

(Sattaloka) trong thời kỳ giáo pháp của các vị Phật tương lai. Đức Phật được xưng tán là "Bậc Thiên Nhân Sư" *(Devamanussānaṁ)*, vì ngài có đầy đủ những phẩm chất của một bậc thầy cao quý và vĩ đại, ngài là thầy của tất cả chư thiên, phạm thiên và nhân loại.

SUMEDHĀ—NGƯỜI HỌC TRÒ XUẤT SẮC

Kế tiếp, liên quan đến câu hỏi "Ai là người học trò trí tuệ có khả năng xuất chúng?" *"ko Sumedho"*, Đức Thế Tôn đã đưa ra câu trả lời sau *"Sumedhoti kho bhikkhu sekhasattam bhikkhuno ādhivacanam"* nghĩa là, "Sumedha là tên của người học trò xuất chúng và học cao hiểu rộng." Câu này ngụ ý muốn nói đến vị Tỳ kheo hành giả có giới *(sīla)*, và định *(samādhi)* và hiện đang hành tăng thượng giới hay tăng thượng tâm học. Một người có *"Sikkhā"* là một người có khả năng trong lĩnh vực giới học và đang nỗ lực hành thiền để có được Giới, Định và Tuệ. Liên quan đến điều này, từ "sekkhā'" hay bậc Hữu Học là người đang hành thiền minh sát để có được tuệ giác. Hơn nữa, nó còn có nghĩa là 'một người học trò xuất chúng', tên "Sumedhā". Lý do thân vật chất gọi là gò mối lớn vốn do tứ đại tạo thành này không thể đưa vào

xét nghiệm sau khi chết đơn giản bằng việc thành tựu giới và định theo cách bình thường, hay nói cách khác, chỉ với những công cụ giới và định thì không thể khảo sát (minh sát) thân vật chất này được. Nó chỉ có thể được mổ xẻ sau khi đã chứng đắc các tuệ minh sát. Ở một đoạn sau, bạn sẽ hiểu được rằng tại sao nó phải được đào bằng cái xẻng của minh sát trí *(vipassanā-ñāṇa)*. Theo bài kinh này thì chỉ khi thực hành thiền minh sát một người mới có thể trở thành bậc thánh hữu học *(sekkhā)*. Và chỉ các bậc thánh hữu học này mới được xem như một người có khả năng xuất chúng. Trước khi thiền minh sát được thực hành, những phẩm chất của giới phải được hoàn tất. Định và tuệ minh sát khi ấy sẽ tự động xảy ra. Chính vì vậy, bậc hữu học *(sekkhā)* là bậc đang nỗi lực thực hành để thành tựu giới, định và tuệ. Vị ấy không ai khác hơn là người học trò xuất chúng vậy.

Tóm lại, "Gò Mối" có nghĩa là thân hay rūpa (sắc) này; "khói" là dự định hay hình dung (một việc gì đó sẽ làm). "bắn ra lửa" là hành động bằng thân hay lời nói. "Vị Thầy" ở đây muốn nói đến Đức Phật. "Người Học Trò Xuất Sắc" tiêu biểu cho vị hành giả đang hành thiền.

THIỀN TRONG HAI PHÚT

Nếu bạn muốn trở thành một người học trò có năng lực xuất chúng giống như “Sumedhā”, bạn hãy thực hành minh sát và ghi nhận theo cách thực tiễn. Điều này đặc biệt có ý nghĩa đối với những người chưa có kinh nghiệm hành thiền.

Cách hành thiền này được rút ra từ câu phương châm trong Ariyavāsa Sutta dhamma như sau:

“Satarakkhena cetasa samanāgato.”

Nghĩa là: *“Mong cho bạn thành tựu đầy đủ chánh niệm như một sự bảo hộ.”* Nếu chánh niệm được thành tựu đầy đủ, nó sẽ có giá trị như đang đạt đến cảnh giới của bậc thánh (Ariyā). Ngay khoảnh khắc tâm khởi lên, hãy để nó được bảo vệ bằng chánh niệm. Nếu một người được trang bị với chánh niệm này, họ được nói là đang an trú trong cảnh giới của bậc thánh, được an ổn và bảo vệ một cách thích đáng. Mỗi lần một ý hành xuất hiện nó phải được quán và ghi nhận, và nếu làm được như vậy ở từng sát-na ghi nhận, bạn được cho là đã đạt đến cảnh giới của bậc Thánh, chính điều này sẽ cho bạn sự bảo vệ khỏi cái nguy của rơi vào bốn Ác Đạo. Nhờ ghi nhận tâm, nếu bạn đạt được những tiến bộ theo tuần tự, chắc chắn

bạn sẽ thành tựu thánh đạo *(ariya-magga)*, điều này sẽ cho bạn sự an ổn đầy đủ hay sẽ ngăn ngừa bạn khỏi những điều bất hạnh và hiểm nguy của vòng Luân Hồi. Nếu quán niệm được thực hiện trên mọi ý hành, cho dù vẫn chưa thể đạt đến thánh đạo, bạn cũng sẽ được bảo vệ khỏi bốn Ác Đạo. Trong trường hợp cái chết xảy ra lúc đang hành chánh niệm, bạn chắc chắn sẽ không rơi vào bốn Cõi khổ. Sự thận trọng hay chánh niệm liên tục trên sự sanh khởi của các tâm hành này được gọi là "Ariyavāsa", Thánh Cảnh hay cảnh giới của bậc Thánh.

"Hãy chú ý quán và ghi nhận mỗi khi các hiện tượng *(danh-sắc)* xuất hiện và lúc nào cũng phải thận trọng chớ có dễ duôi" là phương châm tôi đưa ra cho các bạn. "Chú ý quán và ghi nhận mỗi khi hiện tượng xuất hiện" có nghĩa là bạn phải thực hiện việc ghi nhận trong tâm mỗi khi ý nghĩ sanh khởi, đó là, mỗi lần tâm sanh khởi khi bạn thấy, nghe, ngửi, nếm xúc chạm và tưởng tượng, và hãy để cho những ý nghĩ hay tâm đang sanh này được ghi nhận đúng lúc. Khi tâm sanh lúc thấy một vật hay thấy một đối tượng, hãy ghi nhận những gì đã được thấy. Cũng vậy, khi sự hay biết xảy ra mỗi lần nghe, tâm biết cái nghe cần phải được ghi nhận. Nói tóm lại, mỗi hoạt động của tâm luôn luôn phải được theo sau bởi chánh niệm. Hãy đặt chánh niệm này trên mọi hoạt động thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm…. Việc làm này cũng giống như một người

đang trong thời kỳ dưỡng bệnh, tức là sẽ phải uống thuốc tiêu hay en-zim tiêu hóa mỗi khi ăn uống thứ gì không hợp với anh ta. Cũng vậy, bạn đặt chánh niệm vào sự ghi nhận mỗi lần thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm … xảy ra nơi sáu căn. Đây gọi là đang đạt đến cảnh giới của bậc Thánh, và nó sẽ tạo ra sự bảo vệ giúp bạn tránh được những mối nguy hiểm.

Nếu bạn đưa chánh niệm vào sự ghi nhận, chẳng những chánh niệm sẽ có mặt mà hay chánh tinh tấn *(Sammāvāyāmo)* cũng sẽ tự động có mặt. Và Định cũng được bao gồm trong đó, định này là những gì kinh gọi là Chánh Định *(sammāsamādhi)*. Tâm đi cùng với chánh kiến cũng được bao gồm trong đó. Đây là Chánh Kiến *(sammādiṭṭhi)*. Chánh tư duy *(sammāsaṅkhappa)* thì luôn luôn song hành với chánh kiến. Còn về chánh ngữ *(sammāvācā)*, chánh nghiệp *(sammākammanta)* và chánh mạng *(sammājīva)*, vốn là các đạo chi thuộc giới phần *(sīla maggaṇgas),* đã được hành giả hoàn thành trước khi bắt đầu bước vào hành thiền. Do đó, tất cả các đạo chi của Bát Chánh Đạo đều đã được bao hàm. Như vậy, "Hãy chú tâm quán và ghi nhận mỗi khi một hiện tượng nào đó xuất hiện (kể cả các tâm hành) và luôn luôn có sự thận trọng" tóm lại là muốn nói đến pháp pháp an trú của bậc thánh (Ariyavāsa). Nếu nói dưới dạng Satipaṭṭhāna, thì đó chỉ là thực hành tứ niệm xứ. Trong ánh sáng của những lời Đức Phật dạy, thì pháp

“appamādena sampādetha” (hãy tinh tấn hoàn thành phận sự chứng ngộ tứ thánh đế bằng pháp không dễ duôi) hay còn gọi là Pháp Không Dễ Duôi *(Appamādena Dhamma)*.

Mỗi lần một tâm sanh, nó phải được theo sau bởi chánh niệm. Do đó, mỗi khi thấy, hay mỗi khi nghe, hay ngửi, hay biết vị, hay xúc chạm, không nên quên ghi nhận như chỉ là “thấy, thấy”, “nghe, nghe”, “ngửi, ngửi”, và trong trường hợp của biết vị cũng vậy, ghi nhận “biết, biết”; và khi xúc chạm, ghi nhận “chạm, chạm”. Khi ghi nhận “chạm, chạm” như vậy, sự ghi nhận này đã bao hàm hết mọi hoạt động hay chuyển động của thân. Kāyanupassanā, thân quán niệm xứ này gồm tất cả các oai nghi chính cũng như oai nghi phụ như *“gacchantovā gacchāmīti pajānāti” (khi đi tuệ tri thân đang đi)*. Khi đi, sự đẩy và những chuyển động của thân xảy ra ở mọi phần của thân. Những chuyển động này chỉ xảy ra sau khi các yếu tố (tứ đại) trong thân đã được quét qua và được kích thích. Thân thức *(kāyaviññāṇa)* xúc chạm và biết, lúc đó tâm ghi nhận là “chạm, chạm”. Cảm giác xúc chạm này tạo ra sự hay biết về sức đẩy. Khi sức đẩy xảy ra, sự hay biết sẽ trở nên rất sinh động. Khi co (tay chân) cũng vậy, ghi nhận “co, co”. Đó là sự hay biết về cảm giác xúc chạm liên quan đến sự đẩy và những chuyển động của thân. Những chuyển động của bụng do sức ép của phong đại tạo ra cũng phải được ghi nhận như

"phồng" và "xẹp". Kế tiếp, khi tâm tưởng tượng hay dự định phát sanh, hãy ghi nhận như "tưởng tượng", và "dự định". Đây là công việc thường làm trong khi hành thiền. Tuy nhiên, đối với người mới bắt đầu hành minh sát, việc theo dõi và ghi nhận hết các hiện tượng trong lúc quán là điều khó có thể làm được. Do đó, điều quan trọng trước tiên là vị ấy nên cố gắng quán và ghi nhận những gì xuất hiện rõ ràng nhất đã.

Chú giải nói "Yathā pākadaṃ vipassanā bhiniveso", nghĩa là một người có thể quán theo từng kỳ bắt đầu từ những gì xuất hiện rõ ràng nhất. Thông thường, những hoạt động của thân được thể hiện rõ ràng hơn. Vì vậy, các bản Chú Giải nói rằng quán và ghi nhận nên bắt đầu từ thân (rūpa). Hành giả nên bắt đầu quán từ đại chủng (mahābhūta) nào hiển hiện rõ nhất trong thân nghĩa là quán bất kỳ yếu tố nào trong bốn yếu tố: Đất, Nước, Lửa và Gió.

Tuy nhiên, trong chừng mực nào đó Kinh Đại Niệm Xứ đã trình bày cách quán Phong Đại hay yếu tố gió *(vāyodhātu)* như *"gacchanto vā gacchāmīti pajānāti" (khi đi vị ấy tuệ tri ta đang đi)*, v.v… Do đó, khi ngồi như hiện nay qúi vị đang làm trong thiền đường này, chỉ việc quán và ghi nhận là "ngồi, ngồi". Lúc đó, sự đẩy, vốn là yếu tố gió, sẽ được biết. Trong bất kỳ trường hợp nào, nếu việc ghi nhận được thực hiện một cách thoải mái như "ngồi, ngồi", sức mạnh

của định sẽ vượt trội hơn tinh tấn và do đó tinh tấn có thể yếu đi. Chính vì vậy, trong lúc hành thiền ở oai nghi ngồi thay vì ghi nhận một đối tượng chúng ta được hướng dẫn quán và ghi nhận những chuyển động phồng lên và xẹp xuống của bụng, vốn liên quan đến sự biến đổi do phong đại gây ra. Tất cả mọi thiền sinh đều được hướng dẫn ghi nhận như thế để cho sự đồng bộ về phương pháp có thể được duy trì giữa những thiền sinh trong lúc quán.

Vì lẽ đó, khi bụng phồng lên, hãy ghi nhận là "phồng, phồng" và khi nó xẹp xuống ghi nhận là "xẹp, xẹp". Tất nhiên, "phồng" "xẹp" phải được ghi nhận trong tâm chứ không thốt ra lời. Điểm chính yếu là phải hay biết rõ về hiện tượng "phồng" và "xẹp". Sự hay biết này cũng giống như "quán", "ghi nhận", "biết", và "ghi nhớ" vậy. Một số người đặt ra những quy luật như, "Không được thốt ra lời như thế này" hay "Phải nói ra lời theo cách nọ". Những quy luật này không cần thiết. Dù là làm theo cách nào, thì điểm chính yếu của nó vẫn là để biết hay nhận ra mà thôi. Nếu nó được ghi nhận như "biết, biết" thì nó đồng nghĩa với biết. Nếu nó được ghi nhận như " quán, quán" nó cũng sẽ có nghĩa là biết mà thôi. Nếu có ghi nhận, thì đó là "biết'. Nếu nó được 'ghi nhớ' và được 'ghi nhận' thì nó cũng là biết. Nếu ghi nhận là "tưởng tượng", thì biết là kết quả. Tất cả là một và có cùng

hiệu quả như nhau. Ở đây chúng ta chỉ nói "ghi nhận", để có thể phát âm nó rõ ràng hơn thôi.

Như vậy, khi bụng phồng lên, ghi nhận là "phồng" từ lúc (bụng) bắt đầu phồng cho đến cuối với sự hay biết rõ ràng. Theo cách tương tự, khi bụng "xẹp" xuống, ghi nhận là "xẹp" với sự hay biết rõ ràng. Hơi thở không nên thay đổi. Nó phải được giữ với vận tốc bình thường hay thở đều đặn một cách tự nhiên. Không cần thiết phải kìm chế hơi thở để làm chậm vận tốc thở của bạn. Cũng không cần phải tác ý làm cho hơi thở trở nên nhanh hơn. Cứ thở như thường lệ, và trong tiến trình ghi nhận cũng chỉ theo dõi hơi thở từ đầu đến cuối và ghi nhận mà thôi. "Quán (Minh) Sát" không có nghĩa là quán pháp *(dhamma)* chưa hiện hữu bằng cách phát minh ra hay tưởng ra. Nó chỉ có nghĩa là quán và ghi nhận chuỗi hiện tượng sanh và diệt liên quan đến pháp đang hiện hữu.

Do đó, chỉ cần quán và ghi nhận chuỗi phồng và xẹp, nghĩa là khi bụng phồng lên ghi nhận "phồng" và khi bụng xẹp xuống ghi nhận "xẹp" là đủ. Nếu tâm lang thang hay phóng tâm trong lúc quán, ghi nhận phóng tâm. Nếu tâm dự định hay tưởng tượng một điều gì đó, ghi nhận "dự định", và "tưởng tượng" theo đúng trường hợp xảy ra. Điều này hoàn toàn dễ và không có gì khó khăn cả. Cách ghi nhận này được gọi là "niệm Tâm" *(cittānupassanā)*. Sau đó trở về với

niệm phồng xẹp trở lại. Trong lúc niệm phồng xẹp nếu sự tê cứng, hay đau hay nóng xuất hiện cũng cần phải được ghi nhận. Nếu tê cứng xuất hiện, gắn tâm trên chỗ tê cứng được cảm giác ấy và ghi nhận "tê cứng, tê cứng". Nếu cảm giác nóng xuất hiện, ghi nhận "nóng, nóng", tập trung tâm trên chỗ cảm giác nóng ấy. Nếu cảm giác đau ở đâu đó trên thân, ghi nhận "đau, đau". Đây gọi là quán niệm cảm thọ (vedanānupassanā). Sau khi ghi nhận như vậy xong, hành giả quay trở lại với bài tập ghi nhận "phồng", "xẹp" như thường lệ. Kế tiếp, khi một âm thanh được nghe, ghi nhận là "nghe, nghe", và rồi quay trở lại ghi nhận "phồng" và "xẹp" như trước. Trong một thời ngồi, như vậy là đủ. Tuy nhiên, khi thiền được thực hành trong một thời gian dài hay trọn cả ngày, thì sự "co", "duỗi", và những chuyển động khác của thân cũng nên được ghi nhận. Nói chung mọi hoạt động của thân và những hiện tượng xuất hiện trong tâm đều phải được ghi nhận. Việc ghi nhận được làm trong bài tập thiền hiện nay trong lúc ngồi chỉ là một cuộc trắc nghiệm giúp hành giả nếm được hương vị của Pháp (dhamma), giống như nếm một chút muối vậy thôi. Nó không phải là một thời gian dài. Chỉ khoảng hai phút. Vì thế, dù trong một thời gian ngắn chúng ta cũng phải cố gắng để trở thành một người học trò thông minh, sáng suốt.

Có một điều cần ghi nhớ trong tâm trước khi hành thiền, đó là "***Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā***

***maraṇamhā parimuccissāmi.**," (“Ta sẽ ghi nhớ trong tâm rằng, nhờ thực hành pháp hành này chắc chắn ta sẽ được giải thoát khỏi mọi sầu khổ, lo lắng của vòng luân hồi, như già, và chết...”)*

Trong cõi nhân loại này, về vấn đề sinh kế để tồn tại, nếu mọi việc đều suông sẻ hết, nó sẽ mang lại cho mọi người sự an vui và hạnh phúc. Thậm chí có người còn hát thầm trong lúc làm việc được nữa. Cái người ta có thể trông đợi như món tiền lương từ những giọt mồ hôi và sức lao động của mình dường như chỉ đủ để chi tiêu trong ngày. Nếu hoàn cảnh cho phép, họ có thể nhận được món tiền thù lao khá hơn để trang trải cho những chi phí sinh hoạt của họ trong hai hoặc ba ngày. Hiếm có người nào làm một ngày mà kiếm đủ tiền chi tiêu trong mười ngày. Chắc chắn, với lợi tức của một ngày sẽ không đủ để thỏa mãn những chi tiêu trong một năm, còn nói gì đến một đời người. Nếu một người có thể tìm được niềm vui và ca hát trong lúc làm việc chỉ để kiếm tiền trang trải cho những chi phí sinh hoạt của họ trong một hoặc hai ngày, vậy sao anh ta không hành thiền nhằm tự mình giải thoát khỏi những sầu lo của vòng luân hồi, điều đó sẽ chẳng tốt hơn cho anh ta sao? Điều đó thật xứng đáng. Dĩ nhiên điều này được nói đến để khuyến khích mọi người hành thiền với sự chuyên cần và nhiệt tâm, vốn chắc chắn sẽ mang lại cho họ sự an vui và hạnh phúc. Đây là những gì các nhà Chú Giải nói chứ không phải tôi.

Bây giờ chúng ta có thể hành thiền trong hai phút theo những hướng dẫn đã được đưa ra. Tôi sẽ căn thời gian.

TÁM CHI ĐẠO TRONG MỘT GHI NHẬN

Thời gian hành thiền đã hết. Chỉ có hai phút. Trong một phút chúng ta có thể ghi nhận 30 lần. Hoặc cũng có thể là 40 hay 50 lần, tùy theo. Chú ý, Nếu bạn có thể ghi nhận 30 lần trong một phút, thì trong hai phút bạn ghi nhận được 60 lần. Ở mỗi lần ghi nhận, tám chi đạo có mặt. 'Tám chi đạo' *(magganga)* có nghĩa là: trước tiên, chẳng phải là bạn đã có sự thận trọng và cố gắng trong mỗi sát na ghi nhận sao? Sự cố gắng này được gọi là Chánh Tinh Tấn *(sammāvāyāma)*. Nó không phải là loại cố gắng được áp dụng một cách không thích hợp, mà là sự cố gắng chân chánh. Kế tiếp, ở mỗi sát-na chúng ta thực hiện việc ghi nhận, có niệm. Đây là Chánh Niệm *(sammāsati)* — Sati hay niệm ở đây có nghĩa là sự chăm chú hay sự chú tâm. Mỗi lần bạn ghi nhận, tâm gắn chặt trên đối tượng của sự cảm giác. Đây là Chánh Định *(sammāsamādhi)*. Do đó, bây giờ chúng ta có ba chi đạo, đó là, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.

Tiếp nữa, ở mỗi sát-na ghi nhận, tâm ghi nhận tiến dần về trước như thể đang bước tới trước một bước vậy. Chẳng hạn, nếu chuyển động phồng của bụng được ghi nhận như "phồng", tâm ghi nhận đặt trên hành động "phồng" ấy. Tương tự như vậy, khi chuyển động xẹp của bụng được ghi nhận, tâm ghi nhận sẽ đặt trên hành động "xẹp" ấy. Sự kiện này được gọi là Chánh Tư Duy *(sammāsaṅkappa)*. Mặc dù sammāsaṅkappa thường được gán cho ý nghĩa là 'Chánh Tư Duy — suy nghĩ đúng', tuy nhiên trong tiến trình ghi nhận, không cần thiết phải tư duy hay hình dung trong một thời gian dài. Tâm làm việc ghi nhận chẳng khác nào như đang tiến về phía cảm thọ. Chính vì vậy, nó được nói là có đặc tính của sabhiniropanalakkhana — sự dán áp, hay khắn khít (của tâm trên cảnh). Dĩ nhiên, đây là Chánh Tư Duy *(sammāsankappa)*. Kế tiếp, sự nhận thức đúng về đối tượng giác quan vừa ghi nhận là 'Chánh Kiến' *(sammādiṭṭhi)*. Nó biết đúng như thế nào có thể nói như vầy: Trong lúc ghi nhận sự phồng lên của bụng như "phồng", chánh kiến nhận thức sự phồng này có đặc tính là cứng và chuyển động.

Nhận biết được sự cứng và chuyển động này là biết Phong Đại *(vāyodhātu)* một cách đúng đắn. Thực tế mà nói, vào sát na tâm sanh ban đầu hay sự nhận thức ban đầu này hoàn toàn không có sự dính mắc hay tưởng tượng cho rằng đó là một người đàn ông, hay

đàn bà, hay một cá nhân hay một chúng sanh, hay “Tôi” hay “nó”,… xảy ra. Nó không có bất kỳ một nhận thức sai lầm nào cả. Nếu cảm giác cứng được cảm nhận, nó nhận thức hay biết chỉ là “cứng”. Nếu nó trở nên căng, biết đó chỉ là “căng”. Biết đúng được như vậy gọi là “chánh kiến”. Khi năng lực định trở nên vững mạnh, sự sanh và diệt xảy ra trong tiến trình của nó từ đầu cho đến cuối, được biết một cách rõ ràng. Điều này đưa đến sự chứng ngộ về bản chất vô thường. Nếu ‘vô thường’ được chứng ngộ, ‘khổ’, và ‘vô ngã’ cũng được hiểu rõ và chứng ngộ. Biết vô thường, khổ, và vô ngã ở từng sát-na ghi nhận là chi đạo chánh kiến *(sammādiṭṭhi magganga)*. Chánh Kiến và Chánh Tư Duy là hai chi đạo thuộc nhóm tuệ. Hai chi đạo thuộc nhóm tuệ này và ba chi đạo thuộc nhóm định nếu cộng lại với nhau chúng ta có năm đạo chi. Để hoàn tất tiến trình liên quan trong một ghi nhận, năm đạo chi này phải làm việc hòa hợp với nhau. Nói cách khác, mỗi lần năm đạo chi này trong tình trạng đang làm việc hòa hợp với nhau thì được gọi là đang khởi quán.

Khi năm đạo chi này làm việc phối hợp với nhau, tự động các chi đạo thuộc giới phần *(sīlamaggangas)* có mặt. Để dễ hiểu hơn, chúng ta có thể nói rằng giới hay chánh hạnh đã được làm cho trong sạch từ lúc người hành thiền bắt đầu giữ giới. Và nó vẫn trong sạch vào lúc họ quán và ghi nhận sự “phồng” “xẹp” của bụng. Thậm chí ở đây nó còn có

cơ hội để được trong sạch hơn nữa. Phẩm chất của giới bao gồm "chánh ngữ", "chánh nghiệp" và "chánh mạng". Ba thuộc tính này mặc nhiên đã được hoàn thành khi khởi quán. Khi những yếu tố cấu thành của các đạo chi hợp nhất lại, nó được gọi là Đạo (magga).

Từ Pāḷi Magga thường được dịch là Đạo hay con đường. Tuy nhiên Đạo có nhiều loại khác nhau, chẳng hạn như Đạo Lộ dẫn đến thôn làng, đạo dẫn đến tỉnh thành, dẫn đến tu viện, đến chùa tháp, đến khu rừng, đến hải cảng, v.v… Giống như Đạo Lộ của thế gian *(lokiya magga)*, Đạo Lộ dẫn đến Pháp (dhamma) cũng có nhiều loại. Lại nữa, có những Đạo Lộ dẫn đến địa ngục *(niraya)*, dẫn đến ngạ quỷ giới *(petā)*, súc sanh giới *(tiracchanna)*. Những Đạo Lộ (con đường) dẫn đến các cõi thấp như vậy là Bất Thiện Đạo *(akusala)*, Đạo của những nghiệp xấu, có tội và phi phước. Nếu thích, bạn có thể đi theo bất kỳ một trong những Ác Đạo này. Ngược lại, có những đạo lộ dẫn đến cõi người và cõi chư thiên. Những đạo lộ dẫn đến cõi người và cõi chư thiên này là Thiện *(kusala)* chẳng hạn như những phước nghiệp bố thí, giữ giới và hành thiền, … Có một đạo lộ gọi là Thiền Chỉ *(samatha jhāna)*, đạo lộ dẫn đến Phạm Thiên giới. Nếu bạn muốn bước đi trên những đạo lộ thiện này bạn có thể làm được như vậy. Trong số những loại đạo lộ khác nhau này có một đạo lộ của Đạo (Magga), hay nói đúng hơn là Bát Thánh Đạo dẫn đến Niết Bàn.

Kinh Đại Niệm Xứ tuyên bố: ***"nibbānassa sachikiriyāya"***, *("Đây là con đường độc nhất dẫn đến sự chứng đắc Niết-bàn")*. Hiện nay các bạn đã có được tám chi đạo thiện ít nhất 60 lần trong 2 phút hành thiền. Trong một khoảnh khắc ngắn ngủi như vậy bạn đã tạo được sáu mươi lần các đạo chi. Giả sử, nếu thánh đạo *(ariya magga)* được thành tựu bằng cách thực hành một trăm lần các đạo chi, thì bạn sẽ chỉ còn bốn mươi lần thực hành để đạt đến thánh đạo nữa mà thôi. Thời Đức Phật, có những người đã đạt đến thánh đạo chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi khi đang nghe pháp của Đấng Giác Ngộ. Bất kỳ ai trong các bạn cũng có thể phát nguyện để có được một sự thành tựu như vậy. Chẳng hạn, nếu phải ghi nhận một ngàn lần để bạn có thể đạt đến giai đoạn ấy, bạn sẽ chỉ còn 940 lần nữa là đạt đến đích mong muốn mà thôi. Hôm nay, nhờ hành thiền 2 phút bạn đã đến gần Niết Bàn thêm được sáu mươi bước. Khi bạn không trong khóa thiền, hay khi bạn ở nhà, nếu bạn có thể quán và ghi nhận các hoạt động của thân và tâm bạn mỗi khi cơ hội cho phép, điều đó có nghĩa là bạn đang phát triển tám chi đạo. Thực hành hàng ngày là một pháp thực sự quý báu. Nếu bạn làm được điều này, bạn sẽ gom góp được những hạt giống thiện (kusala) mà không tốn chút phí tổn nào cả.

Để quý vị có thể gợi nhớ lại trong ký ức, mười lăm điều khó hiểu của bài kinh có thể được sắp đặt lại như sau:

Gò mối là thân vật chất; Khói, sự tưởng tượng; Lửa, sự thực hiện; Người Thầy, Đức Phật; và người Học trò, là vị hành giả.

Cái xẻng là kiến thức, với kiến thức này người hành thiền có thể đào gò mối với nỗ lực cao nhất. Then cài cửa là Vô Minh; con Cóc, sự sân hận; ngã ba đường, tà kiến; Còn đưới đây là những gì quý vị cần phải nhớ:

Cái lọc nước rất giống với năm triền cái (nīvaranas). Con rùa xảo quyệt là năm Khandha (uẩn); Dục (kāma), cái thớt gỗ ; hỷ (nandī), miếng thịt, con rồng, bậc thánh A-la-hán. Như vậy, quý vị cố găng nhớ những điều vừa nói để việc theo dõi được dễ dàng hơn.

BẬC THẦY DUY NHẤT

Như đã nói ở trước, danh xưng "Vị Thầy Ba-La-Môn" biểu thị cho Đức Phật Toàn Giác. Đức Phật, như một bậc sáng lập ra Phật Giáo, có rất nhiều đệ tử.

Cộng đồng các vị Tỳ-kheo hay Tăng Đoàn là những vị đệ tử xuất gia của ngài, và những người đệ tử tín tâm của ngải gồm chư thiên, phạm thiên và loài người. Đức Phật có tri kiến chân chánh và vô lượng, vô biên. Sau khi chứng đắc Giác Ngộ ngài đã chia xẻ cho tất cả chúng sanh — chư thiên và nhân loại, sự chứng đắc của ngài. Nhờ thuyết giảng hết những tri kiến về Pháp ấy trong suốt cuộc đời mình ngài trở thành Đấng Cứu Độ của muôn loài. Những gì ngài thuyết giảng là Chân Lý do tự ngài ngộ, không có bất kỳ sự trợ giúp của một ai. Nhờ tuân theo pháp hành mà ngài mô tả, rất nhiều người đã thoát khỏi những khổ đau của Luân Hồi và đạt đến Niết-bàn. Vì vậy, trong chín ân đức cao quý của Phật, ân đức ***"Satthādevamanussānaṁ"*** được bao gồm, và nó có nghĩa là ***Thiên Nhân Sư*** hay Bậc Thầy của Chư Thiên và Nhân Loại. Với lòng nhân từ, ngài đã chỉ bày tận tường con đường đi đến sự bình yên và an lạc của Niết-bàn cho tất cả chư thiên và nhân loại, họ đã kính ngưỡng ngài như một Bậc Đạo Sư yêu dấu duy nhất của họ. Về cơ bản, một bậc đạo sư như vậy phải có đầy đủ phẩm chất để có thể ngăn mọi người không cho họ phạm vào những hành động mà vốn sẽ dẫn đến những bất lợi cũng như ngăn không cho họ đắm chìm trong các hành nghiệp phi phước. Vị ấy cũng phải có khả năng truyền bá kiến thức về Pháp của mình với lòng từ bi vô hạn cho tất cả nhân loại. Một vị thầy bình thường cũng có thể có những thuộc

tính này. Tuy nhiên, Đức Phật, bậc đạo sư duy nhất với khả năng vượt trội, có thể ban bố sự bảo hộ đến các thế hệ chúng sanh trong vòng Luân Hồi không thể tính kể. Ngài đã thuyết pháp và khuyến giáo mọi người tránh xa điều ác, tránh làm những nghiệp bất thiện, hoặc bằng thân, hoặc bằng lời nói và giữ cho tâm ý trong sạch. Đức Phật, khi ngăn cấm nhân loại làm điều ác như vậy, ngài gồm luôn cả các hàng chư thiên và Phạm thiên, những người vẫn chưa thoát khỏi những trói buộc của phiền não, với tâm từ, bi của ngài.

Với lòng bi mẫn sâu sắc này, Đức Phật đã ngăn cấm con người và chư thiên làm điều ác. Tuy vậy, không phải ai cũng có thể tránh làm được điều ác, có những chúng sanh, vì lợi ích riêng của họ, vẫn có khuynh hướng sát sanh và hành hạ kẻ khác. Sự việc khiến Tôi nhớ đến một câu chuyện xảy ra khi tôi còn trẻ. Đó là trường hợp một người con trai nọ cố gắng khuyên mẹ mình tránh sát sanh và trộm cặp. Người mẹ trả lời rằng, ***"Ồ, này con thương! Trong thế gian này, vì nuôi mạng, người ta phải làm những điều như vậy không thể tránh được đâu con ạ."*** Thật đáng thương thay! Vì phương kế sinh nhai của mình, người ta cứ nghĩ những hành động tội lỗi ấy là được phép.

Tuy nhiên, Đức Phật đã ngăn cấm mọi hình thức sát sanh hay hành hạ, trộm cắp hay lấy cắp của người khác, do ý thức được rằng những hành động phi

phước này, nếu phạm vào, sẽ tạo ra một chuỗi những hậu quả khốc liệt dưới hình thức của khổ đau trong vòng luân hồi. Ngoài ra, Đức Phật còn hướng dẫn chúng ta làm những điều cần phải làm như giữ giới, thực hành thiền định và thiền minh sát. Việc thực hành giới có thể sẽ hạn chế một số người nào đó vốn xem giới như hơi quá trầm trọng.

CHUYỆN VỊ TỲ-KHEO CON CỦA MỘT NHÀ ĐẠI PHÚ

Thời Đức Phật, con trai của một nhà đại phú nọ khẩn nài một vị Tỳ-kheo đáng kính với những lời chân thành sau: *"Bạch ngài, con muốn được giải thoát khỏi những sầu khổ của vòng luân hồi này"*. Con ước mong chứng ngộ Niết-bàn, một trạng thái ở đây mọi dục vọng và khổ đau của con người đều được dập tắt. Bạch ngài, con cần phải làm như thế nào? Vị Tỳ-kheo khuyên chàng ta nên bố thí vật thực, y áo, … và làm các thiện sự khác. Sau khi đã làm đúng như vị Tỳ-kheo chỉ dẫn, chàng thanh niên này lại khẩn nài vị Tỳ-kheo: "Bạch ngài con đã làm được vài việc bố thí và thực hiện các thiện sự khác, nhưng con vẫn chưa thấy pháp (dhamma) đưa đến sự giải thoát khỏi cái khổ của sanh tử luân hồi ạ." Lúc đó, vị Tỳ-kheo hướng dẫn thêm

cho anh ta là hãy tìm sự bảo vệ nơi Tam Bảo, tức thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới. Sau khi giữ Ngũ Giới chàng ta vẫn không thể tìm thấy hạnh phúc chơn thực và thoát ra khỏi khổ đau của thế gian. Vì thế chàng ta lại đi đến vị Tỳ-kheo và bạch: "Bạch ngài, Con đã giữ ngũ giới với tất cả lòng chân thành và kính trọng nhưng con vẫy chưa thoát khỏi những khổ đau và lo lắng." Lúc này vị Tỳ-kheo hướng dẫn chàng ta nên giữ mười giới. Tuy nhiên, bất chấp những pháp hành thiện này, chàng thanh niên vẫn không sao có được sự giải thoát hoàn toàn khỏi cõi thế gian khổ hải này. Trong lần đến thăm cuối cùng, vị Tỳ-kheo khuyên chàng ta nên xuất gia để trở thành một nhà sư.

Khi xuất gia làm sư, quần áo của người cư sĩ phải xả bỏ, sau đó cạo bỏ râu tóc và khoác y cà-sa theo đúng giới luật *(Vinaya)*. Xuất gia xong, thầy tế độ dạy vị ấy về Luật *(vinaya)*. Ngài trưởng lão Nissaya Sayādaw dạy Kinh *(sutta)* và Vi Diệu Pháp *(abhidhamma)*. Sau đó vị ấy được hướng dẫn hành thiền Minh sát. Khi vị ấy gặp lại thầy bổn sư của mình vi ấy bị áp đặt quá nhiều những giới hạn và điều lệ liên liên quan đến Giới Luật dành cho một vị Tỳ-kheo đến nỗi nó khiến cho vị ấy phải suy nghĩ, "Ôi! Thật là khó quá. Ta xuất gia là cốt để đoạn trừ cái khổ của Vòng Luân Hồi, thế nhưng bây giờ ta mới khám phá ra rằng giới luật hạn chế và trói buộc đến nỗi nhất cử nhât động của ta khó mà có chỗ trống để làm (nghĩa là

không có chỗ trống cho tự do hành động). Bây giờ ta đã bị đẩy vào một tình thế vô cùng khó khăn. Trong những điều kiện như thế này, ta không thể duy trì đời sống tu sĩ được nữa, ta thà xả y để trở lui đời sống của người gia chủ, sống đời sống thế tục, làm các việc công đức như bố thí, giữ giới theo ý ta thích, như vậy cũng được giải thoát khỏi những khổ đau của vòng luân hồi vậy.”

Rất là may mắn! Vì sự việc này xảy ra trong thời Đức Phật, nên có một nhân tố cứu giúp. Bậc Đạo Sư sau khi biết được sự thay đổi tâm của vị ấy, đã cho người gọi vị ấy đến. Sau khi kể lại những gì đã xảy ra, Đức Thế Tôn hỏi vị ấy tại sao lại muốn xả y. Vị ấy cung kính trả lời: “Con có quá nhiều điều phải ghi nhớ, và phải thực hành đúng theo sự chỉ dẫn của thầy tế độ con. Sau khi được giảng dạy và hiểu biết về giới luật thân tâm con rối tung cả lên, thậm chí con hoàn toàn không dám nhúc nhích hay cử động gì nữa. Vì giới luật quá nghiêm ngặt như vậy nên con quyết định xả y.” Có vẻ như rằng vị sư này trở nên lo lắng và thấy việc xuất gia là một gánh nặng vì lúc nào vị ấy cũng sợ phạm giới và nếu phạm giới thì sẽ gây tổn hại đến tiến trình phát triển định và tuệ của mình.

Nghe xong câu trả lời của vị ấy, Đức Thế Tôn khích lệ, “Này Tỳ-kheo, chớ có lo lắng, Như Lai sẽ cho con một điều duy nhất để chú tâm, nếu con có thể

giữ được nó, sẽ không cần phải giữ và canh chừng cái gì khác nữa. Vị Tỳ-kheo lúc đó mới hỏi, "Bạch Đức Thế Tôn con cần phải chú tâm canh chừng cái gì?

Đức Phật nói với vị ấy như vầy: "Chỉ cần canh chừng cái tâm của con thôi. Con có làm được không? Trước câu hỏi này, vị Tỳ-kheo trả lời rằng vị ấy có thể. Có lẽ vị ấy hình dung ra rằng, vì chỉ phải kiểm soát và canh chừng một mình cái tâm mà thôi, như vậy sẽ không có quá nhiều thứ để vị ấy phải lo lắng như trong trường hợp phải giữ gìn những Giới Luật liên quan đến việc hành thiền. Về số lượng, duy nhất chỉ có Một, có lẽ vị ấy đã xem điều này là dễ làm. Đó là lý do vì sao vị ấy đã cam đoan là sẽ làm được. Thế là, Đức Thế Tôn cho vị ấy đề mục thiền niệm tâm *(cittanupassanā)* theo cách sau:

"Sududdasam sunipunam,

yatthakāmaniyātimam.

Cittam rakkhetta medhāvī,

cittam guttam sukhāvaham.

("Tâm khó thấy, tế nhị. Theo các dục quay cuồng. Người trí phòng hộ tâm, Tâm hộ, an lạc đến.")

Đại ý bài kệ trên muốn nói rằng người có trí phải luôn luôn cảnh giác đối với cái tâm vô cùng tế nhị này, cái tâm có khuynh hướng trú ngụ trên bất kỳ

cảm thọ nào phát sanh. Tuy nhiên tâm cũng có khả năng canh chừng những phiền não không cho khởi sanh một cách hiệu quả, nó cũng có năng lực đưa một người đạt đến sự an lạc của Đạo Quả Niết Bàn. Chính vì vậy mà đề mục thiền Quán Tâm Niệm Xứ (cittānupassanā-satipatthāna kammatthāna) đã được Đức Phật ấn định. Sẽ thật sự thú vị nếu tôi giảng giải tỉ mỉ bài kệ Pháp Cú này cho quý vị hiểu. Tuy nhiên, do có một số điểm cơ bản cần phải được đề cập trước, nên tôi sẽ tiếp tục giải thích thêm ở đây.

Vị Tỳ-kheo nói trên sau khi thực hành pháp quán tâm, không bao lâu thì đắc đạo quả A-la-hán. Về điều này, điểm quan trọng chính yếu tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: "Người ta thường nghĩ rằng Giới Luật là cực kỳ khắt khe." Hơn nữa, trong khi hành thiền định và thiền minh sát người ta phải ngăn ngừa phóng tâm, có lẽ vì thế mà người ta nghĩ rằng nó quá bó buộc.

Nghe nói có lần một vị sư kia đã thuyết một bài pháp về thiền Minh Sát cho thí chủ của mình. Trong bài pháp ấy vị sư hướng dẫn rằng tâm sanh trong từng sát-na và nó phải được ghi nhận với sự hay biết. Theo cách tương tự, ở mỗi sát-na thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, đi, đứng, chuyển động, suy nghĩ và tưởng tượng cũng cần phải ghi nhận trong tâm đúng như thực. Nhờ quán và ghi nhận như vậy trí tuệ minh sát sẽ phát sanh. Khi thuyết đến đây người thí chủ nói rằng ông không

thể quán được vì có quá nhiều thứ để ghi nhận. Tuy nhiên, phải nhớ rằng, khi hành thiền minh sát không nên để nhỡ một điều gì. Cũng không nên có bất kỳ sự gián đoạn hay tạm ngưng nào. Có lẽ vì thế mà người ta thường cho rằng thiền minh sát quá nghiêm ngặt. Đây chính là điều quan trọng tôi muốn nhấn mạnh.

Tuy nhiên, Đức Phật đã hướng dẫn pháp hành này để đem lại lợi ích cho tất cả mọi người. Nếu không ra sức nỗ lực thực hành theo cách đã nói, chút hi vọng đạt đến giai đoạn ở đây người ta chắc chắn được thoát khỏi bốn cõi khổ, cũng không thể có. Bất chấp giới *(sīla)* và bố thí *(dāna)* mà một người đã hoàn thành đầy đủ như thế nào, dưới một số hoàn cảnh không thuận lợi nào đó trước khi đạt đến giai đoạn đạo và quả, họ vẫn có thể rơi vào bốn cõi khổ. Có một lý do để lo lắng. Để được giải thoát hoàn toàn khỏi bốn Cõi Khổ và để vĩnh viễn thoát khỏi những khổ đau của Luân Hồi, Đức Phật đã chỉ dạy chúng ta cách thực hành Giới, Định, Tuệ. Có thể nói Đức Phật đưa ra hướng dẫn như vậy là vì lợi ích của tất cả nhân loại gồm luôn cả chư thiên và Phạm thiên, những người đã gieo trồng những hạt giống Ba-la-mật đủ để có niềm tin nơi Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) suốt thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật hiện nay, bắt đầu từ lúc Đức Phật còn tại thế.

Như đã nói "Buddho loke samuppanno, hitvāna sabbapaninaṃ", Đức Phật, bậc giác ngộ lý tứ thánh đế, vì sự an lạc của tất cả chúng sanh, đã xuất hiện trên thế gian này để giúp mọi người giác ngộ những nguyên lý phổ quát của Tứ Thánh Đế ấy. Như vậy Đức Phật quan tâm đến tất cả muôn loài chúng sanh, gồm cả chư thiên và loài người, nhưng có một số người vẫn không thể nuôi dưỡng được niềm tin nơi Đức Phật. Tất nhiên những người không có lòng tôn kính Đức Phật ấy là những người thiếu Ba-la-mật. Vì thế họ có thể được xem như những người bất hạnh. Chỉ những người có đầy đủ sức mạnh và sự vinh quang mới có được những vật phẩm quý giá, hay do nhờ các ba-la-mật quá khứ mà họ có được tài sản và sự giàu sang. Cũng vậy, chỉ những người có các ba-la-mật mới có được cơ hội đảnh lễ Đức Phật.

Nói cách khác, điều này tương tự như trường hợp thức ăn bổ dưỡng vậy, mặc dù nó có giá trị cho tất cả mọi người nhưng một người có vấn đề về bao tử, không thể ăn chúng và tìm được sự thú vị trong đó. Vì thế, người ấy được xem như một người bất hạnh. Đức Phật có lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh đồng đều nhau cả thảy. Ngài ban bố pháp cho tất cả mọi người vì sự an lạc của họ. Chính vì thế ngài được xưng tán là Bậc Thiên Nhân Sư *(bậc thầy của chư thiên, Phạm thiên và nhân loại)*. Như vậy, có một sự tương tự nào đó giữa vị thầy Bà-la-môn và Đức Phật. Đó là lý do vì

sao kinh nói vị Thầy Bà-la-môn có nghĩa là Đức Phật của chúng ta.

"Người học trò có nghĩa là vị hành giả (Yogi)" và người hành giả có nghĩa là người đang hành thiền để thành tựu Giới, Định, Tuệ. Đến đây tôi đã giải thích được năm vấn đề.

VŨ KHÍ CÁI XẺNG

Câu hỏi kế tiếp mà Tôn giả Kumārakassapa nêu lên liên quan đến vấn đề sau: *"Vũ khí cái xẻng có nghĩa là gì?",* Đức Phật đã trả lời, ***"Satthantikko bhikkhu ariyayetam pannaya ādhivacanam."***

Ý nghĩa câu Pāḷi trên có thể hiểu như sau: tên của vũ khí — cái xẻng, là tri kiến của bậc thánh, vốn không gì khác ngoài tri kiến về Minh Sát và thánh đạo. Tất nhiên "Cái Xẻng" ở đây tiêu biểu cho "trí" hay "trí tuệ". Nếu cái Gò Mối lớn này phải được đào, nó không thể dùng tay đơn thuần mà đào được. Cần phải dùng một cái xẻng hay một cái xà-beng để đào. Cái xẻng là khí cụ tốt nhất và hiệu quả nhất. Vì vậy, trong Chú Giải, nó đã được đề cập là 'Cái Xẻng' (kuddala). Nếu như để đào gò mối người ta đòi hỏi phải có một cái xẻng như thế nào, thì tri kiến hay trí tuệ cũng là khí cụ

thiết yếu để phân biệt những gì có trong thân vật chất được gọi là gò mối như vậy. Trong chú giải, trí có hai loại là trí thế gian *(lokiya)* và trí xuất thế gian *(lokuttarā)*. Tuy nhiên, nếu phương tiện được dùng nằm trong trí thế gian thì khí cụ Minh Sát Trí sẽ phải được sử dụng để phân biệt nó. Do đó, ở đây chúng ta nên lưu ý rằng gò mối (thân) phải được đào với chiếc xẻng Minh Sát Trí hay Tuệ Minh Sát.

Hàng phàm phu bình thường luôn nghĩ rằng thân này là một khối rắn chắc. Thân này rất giống với cái gò mối khi chưa được đào hay khai quật lên vậy. Bất luận khi nào một hành giả quán hay theo dõi những hoạt động của thân mình mỗi khi chúng xảy ra hay phản ứng với thân xúc, họ ghi nhận liên tục "đi, hay đứng, hay ngồi, hay xúc chạm, hay ngủ, hay co, hay duỗi, v.v…, và sẽ thấy bốn cảm giác khác nhau trong đó, đó là, cứng hay thô, nóng hay lạnh, đơ hay chuyển động, kết dính hay lưu chảy. Điều này cũng tương tự như đang đào tách ra từng mảng đất từ cái gò mối mỗi lần với cái xẻng. Thân này cũng được biết rõ bởi trí tuệ như vậy. Hãy tập trung và ghi nhận "đi, đi" mỗi khi bạn bước đi hay chi tiết hơn: "dở,", "bước," và "đạp' .

Do đó, nếu mọi hiện tượng được ghi nhận một cách chuyên chú sẽ làm cho sức mạnh của định tăng trưởng, và các hiện tượng của thân sẽ được nhận biết

rõ rệt. Ngay cả bản chất của Phong Đại *(vāyodhātu)*, yếu tố gió, như sự kiên cứng và chuyển động của thân rụng vỡ trong tiến trình đi, cũng sẽ được nhận biết một cách rõ ràng. Thân không còn là một khối đặc nữa. Khi sự kiên cứng được cảm nhận, chỉ có bản chất của sự kiên cứng được biết một cách tách bạch, và những gì được thấy chỉ là phong đại. Hơn nữa, mỗi lần thực hiện một sự ghi nhận, bản chất có tính hiện tượng của thân hành (các hoạt động của thân) sẽ được thấy như đang rời ra thành từng phần rõ rệt. Đó là lý do vì sao trí tuệ có được do quán và ghi nhận được nói là giống như cái lưỡi xẻng sắc bén. Mỗi lần gò mối được đào với một cái xẻng, đất sẽ tách ra thành từng miếng như thế nào thì mỗi lần quán và ghi nhận được thực hiện, thân vật chất này cũng sẽ được để ý thấy như đang rời ra thành từng miếng, hay nói khác hơn cũng được để ý thấy như đang tan rã và phân hủy như vậy.

Chúng ta hãy thử suy xét điều này với trí tưởng tượng xem. Lấy trường hợp của Tóc và suy tư về chúng. Tóc là địa đại (yếu tố đất) biểu thị bằng sự thô và cứng. Hiển nhiên, tóc không phải là một người hay một thực thể sống. Do đó, bằng minh quán, tóc trên đầu sẽ được nhận thấy như đang tách ra thành những phân tử nhỏ bé rõ rệt. Kế đến, suy xét lông trên thân, lông là địa đại và không phải là một cá nhân con người hay một thực thể sống gì cả. Lông cũng được thấy là đã rụng rời ra. Lại nữa nếu móng tay và móng chân

được suy xét bằng trí tuệ minh sát, chúng cũng chỉ là địa đại *(pathavīdhātu)* và không phải là một con người hay một thực thể sống. Chúng ta hãy suy xét về răng. Răng tiêu biểu cho bản chất của sự cứng — một yếu tố của đất hay địa đại. Chúng cũng không phải là một chúng sanh, một người đàn ông, hay một người đàn bà. Nhìn vào da, thịt, gân, xương, tủy, máu, ruột, gan, phổi, v.v… và rồi suy xét trên những thứ ấy xem. Về bản chất, tất cả chúng đều là những yếu tố (đại chủng) chứ không phải là một chúng sanh hay một thực thể sống gì cả. Việc chia chẻ thân vật chất này ra thành từng phần cũng tương tự như khi phá cái gò mối ra thành từng mảng vậy. Đó là lý do vì sao trí tuệ phát sanh trong tiến trình quán và ghi nhận cũng sắc bén như một lưỡi xẻng. Như vậy câu hỏi: "Ý nghĩa của cái xẻng ở đây là gì? Nó chính là trí đang làm việc quán với chánh niệm."

Để trả lời cho câu hỏi tiếp theo "Bạch Đức Thế Tôn, nói 'đào liên tục' có ý nghĩa là gì?', đó là "Kiṁ abhikkhanaṁ", Đức Thế Tôn đã đưa ra câu trả lời sau:

"Abhikkhanamti kho bhikkhu vīriyārambhasattam adhivacanaṁ."

Nghĩa là: "Này Tỳ-kheo Kassapa! Cách diễn đạt 'đào liên tục' không dừng nghỉ muốn nói rằng sự nỗ lực hay tinh tấn không ngừng phải được áp dụng. 'Đào liên tục có cùng ý nghĩa như "áp dụng tinh tấn

liên tục và không ngừng nghỉ để có thể quán và ghi nhận một cách liên tục." Khi đào với một cái xẻng, điều cần thiết là phải nắm chắc cái xẻng. Cũng vậy, khi quán được thực hiện, nó phải được thực hiện với sự áp dụng không ngừng của nỗ lực cao nhất. Do đó tinh tấn phải được thực hiện một cách liên tục không lơi lỏng mỗi lần thực hiện việc quán và ghi nhận, chẳng hạn ghi nhận liên tục các hiện tượng đang xảy ra như "phồng và xẹp", hay "ngồi" hay "chạm", hay "thấy", hay "nghe", hay "co" hay "duỗi", v.v… Nếu tinh tấn trở nên lơi lỏng, sự lười biếng sẽ lẻn vào, làm cho suy yếu sức mạnh của sự tập trung và ghi nhận. Sự nỗ lực gọi là "sammāvāyāmo" hay chánh tinh tấn này cực kỳ quan trọng. Nếu nói dưới dạng chánh cần (Sammappadadhānam), có bốn loại tinh tấn, đó là: tinh tấn ngăn ngừa sự sanh khởi các pháp bất thiện; tinh tấn dập tắt các pháp bất thiện đang hiện hữu; tinh tấn làm cho các pháp thiện chưa sanh sanh khởi; và tinh tấn để duy trì hay giữ gìn những pháp thiện đã sanh. Vì vậy, với chánh tinh tấn, các pháp bất thiện đã khởi lên trước đây có thể bị đẩy lùi và những pháp bất thiện mới cũng không có cơ hội xuất hiện. Kế tiếp, thiện pháp minh sát chưa có sẽ có ở từng sát-na quán và ghi nhận. Vì thế điều này có nghĩa rằng tinh tấn được thực hiện để thành tựu thiện pháp minh sát đạo (vipassanā-magga kusala). Mỗi lần có sự ghi nhận, không chỉ thiện pháp đã có sẽ được duy trì hay giữ

nguyên như chúng đang là, mà thiện pháp minh sát chưa sanh cũng sẽ sanh khởi liên tục. Do đó, sự nỗ lực được gọi là Chánh tinh Tấn này này thực tế rất giống như việc "đào liên tục với cái xẻng". Vì thế, câu hỏi: " 'Đào' có nghĩa là gì?" đó chính là áp dụng liên tục sự tinh tấn không lơi lỏng" vậy.

Kế tiếp, chúng ta sẽ đến vấn đề cái "then cửa". Khi minh sát với sự trợ giúp của lưỡi xẻng sắc bén, liền xuất hiện cái "then cửa", đó là một thanh gỗ để cài cửa. Câu hỏi được đặt ra là: "Cái then cửa (langhī) là gì?" . Đức Phật trả lời: "Langhiti kho bhikkhu avijjāvetam ādhivacanam".

Câu trả lời trên có thể được giải thích như sau: "Này, Tỳ-kheo Kassapa! "cái then cửa" chính là vô minh (avijjā), không hiểu biết về phương pháp thiền kammatthāna. "Avijjā" có nhiều loại khác nhau tùy theo từng trường hợp khác nhau và nó được loại trừ bằng Minh Sát (vipassanā) và bằng cách áp dụng trí thuộc Thánh Đạo (ariyamagga). Avijjā là không hiểu biết về Tứ Thánh Đế. Tuy nhiên, avijjā trong trường hợp này không lên đến mức đó. Nó chỉ là dạng vô minh phải được đoạn trừ bằng trí văn (sutamaya) và trí tư (cintamaya) hay trí tuệ phát sanh do nghe và trí tuệ phát sanh do tư duy. Như vậy vô minh ở đây chỉ đơn thuần là không hiểu biết về phương pháp thiền minh sát mà thôi.

Nếu không hiểu biết về phương pháp hành minh sát, thì cũng không biết cách áp dụng việc hành thiền. Cũng giống như khột người không biết cách làm thế nào để nấu cơm, hay, làm thế nào để cày ruộng do thiếu sự hướng dẫn cần thiết của người hướng dẫn vậy. Tôi muốn giải thích thêm về điều này vì thấy phương pháp rất quan trọng.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA PHƯƠNG PHÁP

Khi còn là một vị Bồ-tát, thái tử Tất Đạt Đa đã từ bỏ các lạc thú trần gian và đi vào rừng tìm kiếm Chân Lý, con đường tận diệt tham ái, nhân sanh khổ trong kiếp sống này và vòng tái sanh luân hồi. Lúc đó ngài mới chỉ hai mươi chín tuổi. Chúng ta biết, ngài kết hôn với công chúa Yasodarā Devī (Da-du-đà-la) năm mười sáu tuổi và có một thời gian mười ba năm sống trong nhung lụa xa hoa như một ông hoàng giữa những cuộc liên hoan đình đám, và giữa những phù hoa, tráng lệ của cung đình. Khi còn đang đắm chìm trong những lạc thú trần gian như vậy, trong một chuyến du hành ra bốn cổng thành, ngài đã thấy bốn dấu hiệu (nimittas), đó là, một người già, kế đến một người bịnh, rồi một người chết, và cuối cùng là một vị sa-môn với đầu cạo nhẵn và tấm y vàng giản dị quanh

người. Trên đường trở về hoàng cung, suy tư sâu lắng về những sự kiện ấy, ngài cảm thấy ghê tởm các dục lạc và muốn thoát khỏi những thống khổ và lo lắng của kiếp nhân sinh. Với ý nghĩ cao thượng vốn kết tinh thành một quyết tâm không những để tự cứu bản thân mình mà còn cứu cả nhân loại thoát khỏi cái khổ của tử sanh luân hồi này, ngài đã âm thầm rời bỏ hoàng cung trong đêm trường tĩnh lặng và xuất gia sống đời không gia đình để tầm cầu chánh Pháp. Khi ra đi, ngài không có chút kinh nghiệm hay kiến thức nào về con đường giải thoát khỏi sự trói buộc của những dục vọng vốn dẫn một người đến sanh, già, bệnh, chết và luân hồi.

Sau khi đi đến khu rừng, ngài bắt đầu sống đời sống của một người tu sĩ, và trên bước đường đi tìm chánh Pháp, ngài được nghe nói về một bậc thánh có tên là Ālāra Kālāma. Đại sư Ālāra lúc ấy đang dạy thiền cho ba trăm người đệ tử tại một thiền đường ở vùng ngoại ô Vesāli, một thành phố của nước Vajjī. Trong số tám thiền chứng đại sư Ālāra có được bảy, nghĩa là chỉ ngoại trừ Phi tưởng phi phi tưởng xứ (nevasaññā-nāsaññāyatana). Mong muốn được học hỏi dưới sự chỉ dạy của Ālāra, đức bồ-tát đã đến gặp vị này, ngài nói, "Hiền giả Ālāra, ước gì tôi có thể ở lại đây để học phương pháp thiền của ngài." Ālāra trả lời, "Này bạn Gotama, phương pháp thiền của chúng tôi cực kỳ tinh tế. Nếu một người thông minh như bạn

hành thiền này, này Gotama, chắc chắn bạn sẽ đắc được tất cả trí mà vị thầy biết. Quả thực, phương pháp này là vô cùng cao cả."

Điều thiết yếu là người học trò phải biết Pháp (dhamma) mà thầy mình biết và có. Nếu không, pháp mà người học trò đắc được có thể đi chệch hướng và nó không thể là chỗ dựa bảo đảm như pháp thực. Nếu người học trò không biết được loại trí đích thực của thầy mình họ có thể nghĩ lầm rằng thầy mình có đầy đủ những năng lực về thần thông. Khi đã tin rằng thầy mình có các năng lực thần thông người học trò chắc chắn sẽ kính trọng và dựa vào thầy mình chỉ để tìm kiếm những lợi ích do thần thông đem lại, cái mà vốn thầy mình thực sự không có. Một số trong họ còn cố gắng để kiếm cho bằng được một hòn đá tạo vàng[2]. Điều này thật nực cười. Ngày nay những trường hợp như vậy không hiếm.

Những trường hợp tương tự như vậy có thể thấy rất nhiều trong lãnh vực tôn giáo. Tất nhiên niềm tin mù quáng mà những người mê tín này ấp ủ được truyền từ đời cha ông họ theo truyền thống. Điều này có vẻ không thỏa mãn lắm.

[2] A philosopher's stone: đá tạo vàng là hòn đá mà giới luyện đan thời trung cổ cho rằng có khả năng biến mọi kim loại thành vàng.

Pháp của Đức Phật lô-gic một cách hoàn hảo. Pháp này có thể được thành tựu bằng sự thực hành nhiệt tâm của mỗi người. Nó không phải là Pháp chỉ một mình Đức Phật biết và thành tựu. Nó cũng không phải trí dành riêng trong tầm với của các bậc Tôn giả như Xá-lợi-phất, Mục-kiền-liên, hay các bậc thánh A-la-hán. Pháp này là chung cho tất cả, nghĩa là bất kỳ ai thực hành một cách đúng đắn và chân chánh đều có thể thành tựu. Nó cũng giống như việc nếm muối, bất cứ người nào muốn cũng có thể đến và nếm được vị của nó. Cũng vậy, lời tuyên bố của Ālāra rằng hãy để người khác biết được những gì ông chứng đắc được xem là rất đáng khen ngợi. Đó là lý do vì sao đức Bồ Tát đã chấp nhận phương pháp (của ông) với sự hài lòng và thực hành một cách siêng năng cần mẫn. Không lâu sau đó ngài đắc cả bảy thiền chứng giống như Ālāra đã đắc. Sau đó đức bồ tát đi gặp Ālāra và giải thích những gì ngài đã thành tựu và đạt đến trạng thái Vô Sở Hữu Xứ thiền (ākincannāyatana) như thế nào.Tiết lộ việc chứng đắc này, ý đức bồ tát muốn hỏi xem bản chất sự chứng đắc của ngài có giống như pháp Ālāra chứng đắc hay không. Ālāra trả lời rằng thiền đó là như vậy và bày tỏ sự ngạc nhiên không hiểu vì sao chỉ trong một thời gian ngắn Gotama có thể thành tựu được thiền này, và xác nhận trí tuệ của Gotama quả thực là phi thường. Sau đó ông sẵn lòng mời Gotama, ông nói rằng ông sẽ đặt ngài vào địa vị

ngang bằng với ông và ủy thác cho ngài công việc hướng dẫn một nửa số đệ tử của ông, như người lãnh đạo và người thầy của một nhóm, trong khi bản thân ông sẽ chịu trách nhiệm hướng dẫn nửa còn lại gồm một trăm năm mươi vị đệ tử. Gotama đã ở lại trung tâm thiền của Ālāra một thời gian, có lẽ là vài ngày, nhưng thấy không đáp ứng được những đòi hỏi cấp thiết trong lòng ngài. Ngài ngẫm nghĩ Pháp mà ngài đạt được này không phải là pháp giải thoát cho ngài khỏi già, bệnh, và chết. Sau khi chết nó sẽ chỉ giúp người ta đạt đến cảnh giới của Vô Sở Hữu Xứ (ākincannāyatana). Đây là cõi của các Phạm Thiên Vô Sắc (Arūpabrahmaloka). Nó là loại pháp mà những phương tiện của khoa học hiện đại không thể thẩm tra và biết được. Do đó, nếu ai suy xét rằng pháp này không có sự tương hợp với khoa học, điều tốt nhất sẽ là đừng quan tâm đến nó vì nó không thể tin được, vậy thôi. Kiến thức của khoa học hiện đại chỉ có thể áp dụng trong lĩnh vực vật chất hay Sắc (rūpa), chứ không phải trạng thái phi vật chất hay vô sắc (arūpa). Nói chung, cõi chỉ có tâm hiện hữu hay cõi ở đây chỉ có tâm trú chứ không có sắc vật chất được xem là khá kỳ lạ đối với mọi người.

Thọ mạng trong cõi Vô Sở Hữu Xứ lên đến sáu mươi ngàn Kappa (kiếp). Một kappa là một giai đoạn thời gian mênh mông không thể tính kể được. Ngay cả trong Kiếp này, bốn vị Phật đã xuất hiện, và vị Phật

thứ năm, Đức Phật Metteya (Di Lặc) vẫn chưa xuất hiện. Khi thọ mạng chấm dứt, một vị Phạm Thiên sẽ quay trở lại cõi nhân loại hoặc cõi chư thiên. Vì vậy sự luân hồi sẽ tiếp tục không ngừng, và nếu vị ấy may mắn có cơ hội làm bạn với những bậc giới đức, vị ấy có thể tiếp tục được tái sanh vào cõi người hay cõi trời nhờ thực hiện các thiện nghiệp. Trái lại, nếu vị ấy thân cận bạn xấu, vị ấy sẽ không có cơ hội tạo phước và nhận được sự hướng dẫn để đi trên chánh đạo. Hậu quả sẽ là vị ấy phải trầm luân trong bốn cõi khổ vì đã tin theo ngoại đạo và làm các nghiệp phi công đức.

Suy xét đến những hậu quả mà ngài có thể phải chịu do chấp vào pháp của Ālāra, đức bồ tát đã từ bỏ Ālāra và tiếp tục lên đường đi tìm pháp mới. Sau đó ngài nghe nói về một vị thánh mới có tên là Rāma, người nổi tiếng vì sự chứng đắc tám thiền chứng của mình. Ông sống trong một khu rừng gần thành Vương Xá của nước Magadha với bảy trăm người đệ tử. Vì thế đức bồ tát lại tìm đường đi đến với Udaka, một người học trò của Rāma và thưa: "Hiền giả Udaka, tôi muốn được học và thực hành theo phương pháp của bạn." Nghe như vậy, Udaka sau khi giải thích những đức cao quý của pháp, đã truyền pháp cho ngài. Áp dụng phương pháp này, không bao lâu ngài phát triển được trí tăng tiến về pháp và đạt đến Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiền (nevasaññānāsaññāyatana jhāna). Sau khi thấy rõ những chứng đắc của đức bồ

tát, Udaka, do chỉ là một học trò của Rāma, đã tôn đức bồ tát lên làm thầy của mình, trong khi bản thân vị ấy thừa nhận chỉ đứng ở địa vị thứ hai như một người học trò. Vào thời điểm đó, có vẻ như rằng đạo sĩ Rāma nổi tiếng như đã nói có thể không còn sống nữa. Bồ tát, Đức Phật sẽ thành trong tương lai, lúc đó cũng suy nghĩ như trong trường hợp kinh nghiệm đầu tiên của ngài với Ālāra rằng sự chứng đắc trí về Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiền này sẽ chỉ đem lại cho ngài những hệ quả giống như trước, nghĩa là ngài sẽ được tái sanh vào cõi Phạm thiên vô sắc với thọ mạng lên đến tám mươi ngàn Kappa (kiếp). Khi chấm dứt thọ mạng trong cõi đó, tái sanh chắc chắn sẽ xảy ra, do không thể thoát khỏi vòng luân hồi, nên không thể giải thoát khỏi những khổ đau của già, bịnh và chết. Do đó ngài cũng từ bỏ pháp này và tiếp tục cuộc hành trình đi tìm chân lý của mình.

Sammāsambuddho, Bậc Chánh Đẳng Giác là bậc hiểu biết một cách chân chánh và toàn diện Tứ Thánh Đế bằng chính nỗ lực tự thân và trí tuệ siêu việt của mình không có bất kỳ sự trợ giúp và hướng dẫn của một ai. Đức bồ tát băng qua xứ Ma-kiệt-đà đến vùng Uruvela và tại đây ngài dừng lại trong một rừng cây, chọn chỗ ngồi dưới gốc cây Bồ-Đề, và nhờ vận dụng hết nỗ lực của mình để hành thiền, ngài đắc Túc Mạng Minh (pubbenivāsananaṁ), trí biết được các kiếp sống trước. Sau đó, lúc nửa đêm, với trí tuệ minh

sát của mình ngài thực hành và đắc chứng Thiên Nhãn Minh (dibbacakkhu). Trong canh cuối, sau khi suy xét về pháp duyên sanh (paṭiccasamuppāda dhamma), pháp tóm tắt những nguyên nhân chính của sự hiện hữu, ngài tiếp tục quán trên sự sanh và diệt của năm thủ uẩn (pañcupādānakkhandhā) vốn đưa ngài đến sự chứng đắc lần lượt bốn thánh đạo trí (ariyamagga ñāṇa), và cuối cùng đạt đến sự Giác Ngộ viên mãn, trở thành Phật Toàn Giác.

Sau khi thành Phật, ngài dành bảy ngày tại mỗi trong bảy nơi khác nhau để hưởng quả của Lạc Giải Thoát (vimutti sukha). Đến ngày thứ năm mươi, ngài suy xét xem mình nên thuyết bài pháp đầu tiên đến ai và sẽ chọn ai là người có khả năng nhanh chóng hiểu được pháp.

Điều được xem là thích đáng khi thuyết bài pháp đầu tiên là làm sao thính chúng có thể hiểu được nó một cách nhanh nhất. Cũng như trong trường hợp dạy học, điều quan trọng là phải có được sự tham dự của những học sinh giỏi có năng khiếu. Nếu nhóm học sinh giỏi được khéo dạy và có thể nhanh chóng nắm bắt những kiến thức truyền đạt, người thầy sẽ có danh tiếng. Trong những ngôi trường thuộc tu viện cũng vậy, nếu họ có những học sinh xuất sắc đã thành công trong các kỳ thi, tu viện ấy sẽ được nhiều người mến mộ và trở nên nổi tiếng. Theo cách tương tự, các trung

tâm thiền cũng cần giành được những thiền sinh có đức tin, lòng nhiệt thành, siêng năng và thông minh. Chỉ lúc đó, với phương pháp giảng dạy đúng, trung tâm thiền ấy sẽ có được danh tiếng. Nếu những thiền sinh có đủ các đức như vậy đạt được những bước tiến bộ trong việc hành thiền, nó cũng sẽ kích thích những người khác thích thú hành thiền nữa.

Vì vậy, Đức Phật đã suy nghĩ xem ngài nên thuyết bài pháp đầu tiên của mình đến ai trước. Khi suy nghĩ được thực hiện, vị thầy đầu tiên xuất hiện trong tâm ngài. "Vị thánh giả này, với sự thành tựu các thiền chứng, đã gột sạch những bất tịnh của tâm và đã đoạn trừ những bụi nhơ của phiền não. Ông ta cũng là người lương thiện. Nếu ông ta lắng nghe những lời dạy của ta chắc chắn ông sẽ nhanh chóng nắm bắt được Pháp này." Trong khi ngài đang suy nghĩ về Ālāra, vị thầy đầu tiên, như vậy thì một vị chư thiên xuất hiện và nói với ngài, "Bạch Đức Thế Tôn, Ālāra đã từ trần bảy ngày trước rồi." Vị chư thiên biết được tâm của phàm nhân chứ không biết được tâm của bậc Thánh. Bằng cách vận dụng thiên nhãn trí Đức Phật biết rằng Ālāra quả thực đã chết bảy ngày trước, và tái sanh vào cõi Phạm thiên vô sở hữu xứ, cõi vô sắc thứ ba trong bốn cõi vô sắc. Vô Sắc là cõi chỉ có tâm hiện hữu chứ không có sắc. Vì cõi này không có sắc, nên không có mắt và tai, vì thế cũng không có khả năng nghe pháp mà Đức Phật sẽ thuyết. Nếu vị này có đủ may mắn tiếp

tục sống ở cõi người ông ta chắc chắn sẽ đắc pháp. Nhưng ông đã bỏ lỡ cơ hội quý giá này, và chịu một sự mất mát vô cùng to lớn, đó là ông phải ở trong cõi vô sở hữu xứ đó với thọ mạng 60 ngàn kiếp. Sau khi mạng chung nơi cõi ấy, có thể ông sẽ đi xuống cõi người. Nhưng lúc đó sẽ không có Đức Phật, nên ông không có cơ hội nghe pháp, và kể như ông bị tước mất cơ hội chứng đắc Đạo Quả. Nếu, dưới những hoàn cảnh bất khả kháng nào đó, ông phạm vào những ác nghiệp, ông có thể đi xuống bốn cõi khổ. Như vậy, suýt soát chỉ có bảy ngày Ālāra đã bỏ lỡ cơ hội bằng vàng để nghe bài Pháp đầu tiên của Đức Phật. Thực sự đó là một sự tổn thất không thể cứu vãn được. Đức Phật hiểu rõ sự kiện này, nên ngài đã than "Mahājaniyo Ālāro Kālaro", nghĩa là "Đạo sĩ Ālāro Kālama đã chịu một sự tổn thất to lớn quá". Xét sự việc này, chúng ta nên rút ra bài học từ nó và cố gắng hành thiền trước khi cái chết đến với chúng ta. Cái chết có thể tới bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, điểm quan trọng là, nếu không có phương pháp để giúp bạn biết cách hành thiền như thế nào, việc hành thiền cũng không mang lại kết quả tốt đẹp. Đạo sĩ Ālāra không biết sự kiện rằng ông có thể thành tựu trí tuệ minh sát bằng cách quán và ghi nhận bản chất có tính hiện tượng của danh và sắc. Chỉ khi một vị Phật xuất hiện người ta mới có thể biết được phương pháp này. Kế tiếp, Đức Phật nghĩ đến việc thuyết bài Pháp Đầu Tiên cho

Udaka. Rồi ngài cũng nhận ra rằng vị đạo sĩ này đã mất lúc canh đầu đêm hôm qua, Đức Thế Tôn cũng than "Mahājaniyo Udaka Rāmaputto." (nghĩa là "Đạo sĩ Udaka Rāmaputto đã chịu một sự tổn thất to lớn quá." Thực vậy, tổn thất mà đạo sĩ Udaka Rāmaputto phải chịu còn tệ hơn cả Ālāra vì chỉ suýt soát một đêm thôi ông đã bỏ lỡ mất cơ hội cực kỳ hiếm được nghe pháp của Đức Phật, bài pháp mà nếu còn sống chắc chắn sẽ giải thoát cho ông khỏi những trói buộc của phiền não (Kilesas), và vòng luân hồi như hệ quả của nó.

Do lẽ đó bài kinh nói rằng vô minh (avijjā) làm mù mắt một người không cho họ thấy được phương pháp thiền cũng giống như cái 'then cửa' khóa chắc cánh cửa lại vậy. Nếu một người bị cấm không cho ra khỏi cửa, anh ta không thể thấy được trời sáng bên ngoài. Cũng vậy, nếu không hiểu biết phương pháp hành thiền Minh Sát, dù bạn có muốn hành thiền nhiều bao nhiêu cũng không hành được và như vậy cuối cùng là bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội đạt đến đạo quả và Niết-bàn. Điều này đã giải thích ý nghĩa của cái then cửa vốn biểu thị cho vô minh hay không hiểu biết phương pháp hành thiền.

Vì lợi ích của nhân loại, Đức Phật, bằng phương pháp thiền minh sát, đã tháo bỏ cái "then cửa" và mở rộng cánh cửa ra. Tuy nhiên, do vẫn còn những

người, hoặc không có đức tin, hoặc chưa hiểu được Pháp, nên ngài phải làm cho sáng tỏ thêm. Cũng vậy, tôi đã dạy pháp để giúp mọi người biết cách hành thiền và quán các hiện tượng danh và sắc mỗi lần chúng xuất hiện tại sáu săn môn. Nếu quán và ghi nhận như vậy, chắc chắn sẽ có niệm, định và tuệ minh sát. Rất nhiều người đã thực hành, nhưng vẫn có một số người chưa chịu thực hành. Trước khi bị ai đó cài then và đóng cánh cửa lại, điều thiết yếu là bạn phải cẩn thận giữ cho cánh cửa mở. Tôi đã giữ cho cánh cửa mở bằng cách tháo bỏ "Then Cửa" và hướng dẫn rất nhiều người theo khả năng của mình, thúc giục họ quán và ghi nhận các hiện tượng danh và sắc đang sanh, đặc biệt là ghi nhận "đi, đi" khi bạn bước đi.

TRƯỞNG LÃO LEDI SAYĀDAWPAYAGYI

NGƯỜI TIÊN PHONG TRONG VIỆC GIẢNG GIẢI THIỀN MINH SÁT

Đối với đất nước Miến Điện, Trưởng Lão Ledi được xem là người tiên phong trong việc giảng giải về pháp thiền minh sát. Kế tiếp, Trưởng Lão Monhyn Sayādawpayagyi xếp thứ hai trong việc giảng dạy pháp thiền minh sát. Bản thân chúng tôi (Mahāsi Sāyadaw) là người thứ ba đi theo những bước chân của các vị Sāyadaw nổi tiếng ấy giống như người đang đi mót lại những nhánh lúa rơi trên cánh đồng lúa sau vụ gặt, và vì vậy, đó là một công việc rất dễ làm. Sự giải thích về Pháp của Trưởng Lão Ledi có thể được tìm thấy trong tập sách gọi là "Anatta Dīpanī" (Vô Ngã Tường Giải). Để làm cho nó được chính xác hơn đúng như những gì chứa đựng trong văn bản, tôi đã trích ra một phân đoạn, và tôi sẽ đọc cho quý vị nghe.

"Trong oai nghi đi, mỗi lần bước một bước, tâm phải được tập trung trên chân và bước đi, ghi nhận "tôi đi" "tôi đi". Không một bước chân nào bước mà không có chánh niệm (ghi nhận)". Đây là cách Trưởng Lão Ledi giải thích. Tập sách "Anatta Dīpanī" này

được viết vào năm 1263 BE (Miến Lịch?). Đó là khoảng thời gian xưa lắm rồi. Năm đó thậm chí tôi còn vẫn chưa được sanh ra. Chúng tôi đã hành theo phương pháp giải thích của Ledi Sayadaw. Tất nhiên không phải trực tiếp từ Sayadaw mà chúng tôi học phương pháp đó từ Trưởng Lão Mūla Mingun Jetavum. Vì vậy, chúng tôi phải trình bày một cách rõ ràng là "Gacchantova gacchāmiti pajanati" (khi đi, tuệ tri tôi đang đi), theo kinh điển Pāḷi, và đây là phần giới thiệu được đưa ra ngay lúc bắt đầu quán và ghi nhận mỗi lần bước một bước khi đi.

Theo quy luật văn phạm Pāḷi, có ba loại đại từ: "amhayoga", "tumhayoga" và "namayoga". Nếu khi nói "gacchāmi" dùng một đại từ, mặc dù ở đây tiền tố "ahaṁ" hay tôi bị lược bỏ, thì từ Tôi hay Chính Tôi cũng sẽ phải được chèn vào và dịch là "Tôi Đi" hay "Chính Tôi Đi". Nếu khi nói "gacchasi", dù từ "tvam", nghĩa là "Anh" không bao gồm, nó cũng sẽ phải được chèn vào và dịch là "Anh Đi". Tuy nhiên, nếu khi nó được viết hay nói như "gacchati" dùng namayoga, một chủ thể khác sẽ phải được chèn vào và dịch như là, "Nó Đi", "Tâm Đi", "Thân Di Chuyển", v.v… theo như được đòi hỏi ngoại trừ chữ "Tôi" và "Anh". Vì vậy, chữ "gacchami" dùng kết hợp với "amhayoga", phải được dịch là "aham gacchami" hay "tôi đi" và tuân theo quy luật văn phạm Pāḷi này, Trưởng Lão

Ledi đã nói rõ là "Tôi Đi" "Tôi Đi" với một lời đáp lại là "tâm phải được tập trung trên chân và bước đi."

Trong cách diễn đạt này, sự nhấn mạnh được đặt trên "phải được tập trung trên chân", bởi vì sự chuyển động của chân được thể hiện rõ ràng nhất. Tất nhiên, sự chuyển động của các thân phần khác cũng có thể được quán, nếu nó thích hợp. Kế tiếp, sự hướng dẫn "không một bước đi nào được thực hiện mà không có chánh niệm", là cách diễn đạt thực sự chính xác và nghiêm ngặt. Đặc biệt ngài Trưởng Lão Ledi đã vứt bỏ cái then (cửa) và giữ cho cánh cửa luôn được mở. Bất chấp sự thực là cánh cửa đã được mở và sự giải thích rõ ràng đã được đưa ra, khoảng bốn năm trước một cuốn sách Pháp *(Dhamma)* xuất bản ở Syriam *(một tỉnh nằm bên kia sông Rangoon)*, vốn nổi tiếng về tính cách gièm pha mang tính côn đồ của nó, đã cài then và đóng lại cánh cửa mà Trưởng Lão Ledi đã mở ra. Cuốn sách đã chỉ trích cách hướng dẫn thiền mà ngài đưa ra, như "Tôi Đi" "Tôi Đi", nói rằng điều đó là sai và không nên quán như vậy bởi vì "Tôi" là chế định pháp đã được thêm vào.

Tuy nhiên, tôi ủng hộ Trưởng Lão Ledi Sayādaw và tiếp tục giữ cho cánh cửa mở. Tôi đã giải thích điều này trong Kinh Ariyāvāsa, đơn giản là vì nếu tôi giữ thái độ tự mãn hoặc làm ngơ với lời chỉ trích ấy, thì từ quan điểm của Phật Pháp tôi sẽ cảm

thấy đắc tội, hay nói khác hơn tôi sẽ bị Đức Phật quở trách, nếu như ngài còn sống.

SỰ KHIỂN TRÁCH CỦA ĐỨC PHẬT

Thời Đức Phật, liên quan đến Diệt Thọ Tưởng Định *(nirodhasamāpatti)*, có lần Trưởng Lão Xá-lợi-phất thuyết rằng một vị Tỳ-kheo đã thành mãn Giới, Định, và Tuệ chắc chắn có thể trở thành một vị Phạm Thiên *(Brahma)* gọi là thân do ý sanh *"manomayākāya"* mặc dù lúc sanh thời có thể vị ấy vẫn chưa đắc đạo quả A-la-hán. Lúc bấy giờ Lāludāyi, một vị Tỳ-kheo phàm tục đã đưa ra ý kiến phản đối điểm thuyết giảng này. Lāludāyi là một vị sư ưa thích chỉ trích dù ông chẳng hiểu pháp học *(pariyatti)* cũng chẳng có chút kinh nghiệm gì về pháp hành *(patipatti)*. Trưởng Lão Xá-lợi-phất nhấn mạnh quan điểm này lần thứ hai cho rằng đó là điều có thể. Tuy nhiên, vị sư đó cũng lặp lại sự phản đối như trước. Trưởng Lão Xá-lợi-phất giải thích lại đến lần thứ ba nhưng cũng chỉ gặp sự bài xích của vị ấy. Trong suốt cuộc tranh luận ấy, không một vị sư thông thái nào trong số thính chúng tham dự nói lời ủng hộ Trưởng Lão Xá-lợi-phất.

Trong trường hợp như vậy, Trưởng Lão chỉ còn cách mang vấn đề đến Đức Phật và kể lại chi tiết sự việc xảy ra giữa ngài và vị sư đã nói. Ngay cả khi ở trước mặt Đức Phật vị sư Lāludāyi cũng vẫn giữ sự cương quyết phản đối lời tuyên bố của Trưởng Lão Xá-lợi-phất của mình đến ba lần liên tiếp. Cuối cùng Trưởng Lão Xá-lợi-phất phải giữ thái độ im lặng. Thấy như vậy, Đức Thế Tôn than trách và nói lên lời không tán thành của mình "atthi nāma Ananda theraṁ vihesiyāmānaṁ ajcupakkhissatha."

Ý chính của lời khiển trách này là: Trong sự thất vọng, Đức Phật đã nói lên lời khiển trách Tôn giả Ānanda về tình trạng đáng tiếc này và về cách mọi người đã giữ thái độ tự mãn không can thiệp vào hành động ngỗ ngược trơ tráo (của Lāludāyi) đối với vị Trưởng Lão xuất chúng trong sự hiện diện của họ.

Mặc dù lời này chủ yếu nhằm khiển trách Trưởng Lão Ānanda, nhưng thực sự đó là một lời quở trách và chỉ trích nhắm vào tất cả các vị sư có mặt trong hội chúng hôm ấy. Nói cách khác, Đức Phật đã trách rằng đối với lối hành xử không ai ưa của một kẻ chẳng ra gì như Lāludāyi, đã chống đối một cách ngớ ngẩn và sai lầm lời tuyên bố chính xác do Xá-lợi-phất, một vị Trưởng Lão vô cùng cao quý và nổi tiếng, lẽ ra các vị Tỳ-kheo thông thái có mặt hôm đó không nên nhắm mắt làm ngơ không bênh vực cho người đúng

như vậy. Đây quả thực là một lời quở trách đáng sợ. Tôn giả Ānanda bị lời quở trách này làm cho chấn động và sợ hãi đến nỗi sau đó đã thỉnh cầu tăng chúng rằng trong tương lai nếu có bất cứ điều gì được nói trước mặt Đức Phật điều đó trước tiên phải được báo cho Tôn giả Upavana[3]. Như vậy, trách nhiệm của bậc trí là phải tán thành những gì được xem là đúng. Nhận thức được gánh nặng trách nhiệm này, trong bài giảng Kinh Ariyavāsa Sutta tôi đã giải thích những chỉ trích của tờ báo vừa đề cập đối với Sāyadaw Ledi cho mọi người hiểu rồi.

Trong bài kinh do Trưởng Lão Xá-lợi-phất thuyết, nghĩa chính xác của câu nói "manomayā" (do ý hóa sanh) là "rūpabhramaloka" tức thế giới của các vị phạm thiên hữu sắc, do tâm thiền sanh. Trái lại, Lāludāyi thì nghĩ đó là "arūpaloka" (vô sắc giới), hay thế giới của các vị phạm thiên vô sắc do ý hóa sanh (manomaya). Rõ ràng ông đã làm phiền Trưởng Lão Xá-lợi-phất do không có chút kiến thức nào về Pháp và rằng ông đã không thể chứng minh được sự phản đối của ông là đúng. Điều này thực rất đáng lo lắng, tôi sẽ làm sáng tỏ thêm.

Từ "manomaya" hay "ý hóa sanh" để chỉ các bậc thánh như Bất Lai và A-la-hán đã đạt đến cõi Tịnh

---

[3] Tôn giả Upavana lúc đó đang là thị giả của Đức Phật.

Cư thuộc Phạm Thiên Sắc Giới *(Suddhavāsarūpabrahmalola)*, xuất phát từ tâm thiền. Các bậc thánh Bất Lai và A-la-hán có các thiền chứng như vậy có thể nhập vào Diệt thọ Tưởng Định (Nirodhasamāpatti). Tuy nhiên, Lāludāyi lại tưởng lầm rằng nó là do ý hóa sanh (manomaya), xem nó như một cõi của phạm thiên vô sắc (arūpabrahma loka), nơi đây các cư dân không có sắc thân mà chỉ sáng ngời với trí tuệ. Diệt thọ tưởng định thường không xảy ra ở cõi phạm thiên vô sắc. Vì lý do đó vị ấy đã phản đối ngài Xá-lợi-phất và bày tỏ ý kiến của mình cho rằng lời tuyên bố của ngài là vô lý.

Nếu Trưởng Lão Ledi Sayadaw còn sống, chắc chắn ngài sẽ dập tắt cái quan điểm dị thường đang khởi sanh ấy và mở lại cánh cửa bằng cách tháo bỏ then cài của nó đi. Trong bài giảng Kinh Ariyavāsa tôi đã bày tỏ sự ủng hộ quan điểm của Sayādaw bởi vì nó liên quan đến chúng ta mặc dù sự thực rằng Sayadaw giờ không còn nữa. Trong bài giảng ấy tôi cũng giải thích và ủng hộ những điều Sayadaw đã đưa ra, như "tôi đi" vì từ Pāḷi "gacchāmi" được lấy ra từ lời dạy của Đức Phật — *"gacchantovā gacchāmitī pajānāti, khi đi tuệ tri tôi đi"*. Nếu ai cho điều này là sai có nghĩa rằng người ấy đã bác bỏ kinh điển Pāḷi.

HÃY GIỮ CHO CÁNH CỬA MỞ

Do lẽ đó, tôi luôn dạy mọi người hãy quán và ghi nhận "đi" trong khi đi, v.v… Theo pháp quán thân *(kāyānupassanā)*, mọi hoạt động của thân phải được quán giống nhau. Đối với quán tâm, quán thọ và quán pháp cũng áp dụng cùng một phương pháp như vậy, và điều này được giải thích theo tinh thần bài kinh Niệm Xứ (Satipatthāna) trong Pāḷi. Đây là cách làm thế nào để mở cây then cửa và đi ra khỏi Luân Hồi. Trong số quý vị có thể có người nguyện hoặc có thể có người không nguyện giải thoát khỏi những trói buộc của vòng Luân Hồi này nhưng nếu quý vị ước muốn tìm một con đường để thoát khỏi tình trạng hỗn độn của thế gian, có lẽ quý vị không thể tìm đâu được một lối thoát nếu có kẻ đê tiện nào đó đã cố gắng cài cây then cửa lại. Quý vị cần phải đặc biệt quan tâm tới vấn đề này.

Trong thời Đức Phật, một biến cố như vậy đã xảy ra bất chấp sự kiện là Đức Phật đã giữ cho then cửa mở. Hành động đóng cửa này được thực hiện bởi Ác Ma (Mara). Có lần khi các vị thánh A-la-hán ni đang hành thiền trong khu rừng Āndha, Ác Ma xuất hiện và nói, *"Này, các vị đang làm gì ở đây thế? Không có cái gọi là Niết Bàn để quý vị có thể thoát*

khỏi đại dương luân hồi đâu đấy, thiền làm gì vô ích.” … Đây là một cố gắng thâm độc của Ác Ma để cài then đóng cửa lại.

Có lần, Mara xuất hiện trước một vị Tỳ-kheo ni có tên là Soma và dụ dỗ:

“Yam tam esīti pattabbam, thanam dhurabhisambhavum. Na tam dvimgula paññāya, sakkā pappotu mitthiyā.”

Câu trên có nghĩa rằng: Niết Bàn là pháp chỉ có thể được thành tựu bởi các bậc Trưởng Lão cao quý nhất và kiệt xuất nhất chứ không phải bởi những nữ nhân với trí tuệ kém cỏi. Có thể nói nôm na như thế này *“Làm thế nào nữ nhân như các người — với trí tuệ chật hẹp hay trí tuệ nghèo nàn — lại có thể đắc Niết Bàn được chứ? Các người không thể đắc được đâu.”* Điều này có nghĩa là Ma Vương đang đóng cửa lại. Tuy nhiên may mắn là Ma Vương không thể cài then được vì các vị Tỳ-kheo ni ấy đã đắc A-la-hán. Do đó, hãy thận trọng cảnh giác và luôn giữ cho mình được tỉnh táo, nếu không, quý vị có thể gặp rắc rối. Đến đây tôi xin nhắc lại.

“Then Cửa có ý nghĩa gì?” Nó có nghĩa là không hiểu biết về phương pháp quán và ghi nhận với chánh niệm . Chú giải nói: “Do có học phương pháp

thiền và hỏi những câu hỏi liên quan đến những điểm tối nghĩa, 'vô minh' (avijjā) được xua tan. Như vậy, vô minh là nhân khiến môt người không hiểu biết về phương pháp thiền. Ở đây chúng tôi đang dạy cách loại trừ vô minh hay không hiểu biết về cái then cửa.

CON CÓC PHÌNH TO MỖI LẦN BỊ CHẠM VÀO

Câu hỏi kế tiếp: "Con cóc trông có vẻ phình to mỗi khi bị chạm vào ý muốn nói tới điều gì?" Đức Phật trả lời câu hỏi này như sau:

"Uddhumāyikāti kho bhikkhu kodupāyāsasetam adhivacanam"

Đoạn văn kinh Pāḷī trên muốn nói: *"Này Tỳ-kheo Kassapa! 'uddhumāyikā' có nghĩa là trương phồng lên mỗi khi bị chạm tới, điều này chỉ ra sự nóng giận hay sân hận. Sau khi loại bỏ cái then cửa, và tiếp tục đào gò mối, con cóc được tìm thấy."* Sự nóng giận rất giống như cách phản ứng của con cóc. Mỗi lần một cảm giác sân hận hay căm ghét phát sanh, mức độ nóng giận tăng cao. Cũng vậy, những cảnh sắc không vừa ý hay những âm thanh khó chịu có thể khiến cho sự giận dữ phát sanh. Cảm giác tức tối này cũng có thể

khởi lên từ sự tiếp xúc khó chịu hay từ ý những nghĩ không hài lòng. Nói chung, một cảm giác như vậy thường khởi lên cùng với sự xúc chạm hay khi nghe một điều gì đó. Hãy tưởng tượng trường hợp một người thình lình nổi giận ngay lúc nghe những lời nói khó chịu hay lỗ mãng xem. Mới đầu thì chỉ sự biểu lộ khó chịu trên khuôn mặt là rõ nét, nhưng sớm muộn gì sự tức giận cũng có thể lan tỏa khắp toàn thân khi phải nghe đi nghe lại nhiều lần, sự việc khiến cho họ không kềm chế được lời nói của mình, và cuối cùng là bằng hành động của thân. Tất nhiên, điều này có thể dẫn tới sự công kích hay đả thương người khác. Vì lý do vừa nói, sự so sánh giữa cách trương phồng của con cóc và cơn giận vốn có khuynh hướng càng lúc càng trở nên mãnh liệt hơn quả thực là một sự so sánh rất thích hợp.

PHÁP HẠ LIỆT

Có lần, U Pan Maung, một nhân vật được nhiều người mến mộ, điều hành nhà in Thudhammawati đã thuật lại một câu chuyện ngắn. Khi được thông báo rằng một bài "Pháp Hạ Liệt" sẽ được phát trên đài phát thanh. Hoàn toàn do sự hiếu kỳ mà tôi tình cờ được

nghe bài pháp ấy. Ý chính bài nói chuyện của ông ta là phiền não có thể ập tới do một nguyên nhân vặt vãnh nào đó và vì thế ông khuyên mọi người hãy phớt lờ, đừng để ý đến bất cứ điều gì với lý do rằng nó chỉ là một vấn đề vặt vãnh. Tựa đề của câu chuyện nghe có vẻ hiện đại và hấp dẫn. Câu chuyện như sau:

Có hai vị sư kia sống với nhau rất thân thiết. Có lần một vị trong họ đang tắm, vị kia đùa giỡn đem dấu đôi dép của vị ấy đi. Sau khi tắm xong, vị sư này thấy mất dép, vội đi tìm. Không tìm thấy dẹp, vị này biết bạn mình đã trêu mình đem dấu đôi dép chứ không ai. Vì thế vị ấy cũng nhẹ nhàng nói giỡn, "Hầy, không biết con chó nào tha đôi dép tôi đi đâu mất tiêu rồi". Lời nói đùa này mặc dù không có gì quan trọng nhưng đã làm cho lòng tự ái của vị sư giấu dép bị tổn thương rất nhiều. Dĩ nhiên, lời nói ấy được nói ra không với ý định làm tổn thương lòng tự ái của vị sư kia. Thực sự, nó chỉ là lời nói đùa phổ biến giữa mọi người với nhau. Nhưng vị sư kia cảm thấy rất trầm trọng và tức giận đến nỗi đã ném một hòn gạch vào đầu bạn khiến vị này chết ngay lập tức. Bất chấp sự thực rằng lời nói đùa chỉ là một chuyện vặt vãnh, và vị sư nói câu nói đùa một cách nhẹ nhàng ấy đã phải trả giá đắt bằng mạng sống của mình. Vị sư lấy gạch ném vào đầu bạn cũng bị buộc tội sát nhân. Đó là một tội hình sự. Có thể xem đây là một ví dụ điển hình về trường hợp trong đó một người có thể vướng vào rắc rối chỉ vì một lời

nói vặt vãnh. U Pan Maung còn khuyên mọi người hãy để ý đến cách nói của nhau. Câu chuyện này có thể xem như một bài học đáng ghi nhớ. Bạn nghĩ như thế nào về nó? Nó chính là lúc con cóc đã trương phồng lên vậy. Từ một lời nói rất ư là đơn giản *"Không biết con chó nào tha đôi dép tôi đi đâu mất tiêu rồi"* chẳng có gì có thể làm hại hay tổn thương đến thân thể của người khác. Không gây hại chút nào cả — ngay cả tồi tệ như bị nó ném vào bằng một hạt cát cũng không. Vậy mà, nó đã tác động một cách nghiêm trọng đến lòng tự ái của người khác để rồi khơi dậy trong họ một sự giận dữ ghê gớm đến mức phải trả đũa lại bằng một đòn chí mạng. Đây là một con cóc đang phồng lên với một cú chạm giống như con cóc trong kinh phồng lên mỗi khi bị có ai đó chạm vào vậy.

CHUYỆN NỮ GIA CHỦ VEDEHIKĀ

Thời Đức Phật có một trường hợp tương tự như vậy, và chính Đức Phật đã đưa ra lời khuyến giáo bằng cách viện dẫn một câu chuyện liên quan đến một vị Tỳ-kheo có tên là Phagguna. Đây là câu chuyện thực sự đáng để suy gẫm và ghi nhớ.

Xưa có một nữ gia chủ giàu có trong kinh thành Sāvatthi tên là Vedehikā. Hành vi cư xử, dáng điệu đi đứng và cách nói năng ngọt ngào của cô đều rất tinh tế, khéo léo và vô lỗi, cô nhận được sự tán đồng của mọi người nơi cô sinh sống. Câu chuyện này rất có giá trị và sẽ đem lại lợi ích cho mọi người.

Sự tế nhị của Vedehikā được bạn bè và láng giềng của cô tán dương như vầy: *"Nữ gia chủ Vedehika là người hiền thục, nữ gia chủ Vedehika là người nhu thuận, nữ gia chủ Vedehika là người không bao giờ sân hận, và có lòng bi mẫn đối với tất cả mọi người; nữ gia chủ Vedehikā thực sự là người thánh thiện."* Cùng sống chung với nữ gia chủ này là một nữ tỳ tên Kālī. Nữ tỳ Kālī có lần suy nghĩ: *"Nữ chủ của ta được hầu hết mọi người sống nơi đây ca tụng rất mực, ước gì ta có thể biết được nữ gia chủ của ta có thực sự không sân hận hay không, hay chỉ vì bà ta không có cơ hội để nổi sân do bận rộn với những công việc trong gia đình."* Sau khi suy xét như vậy, cô bắt đầu thực hiện cuộc điều tra bí mật theo cách riêng của cô. Có thể nói, cho đến lúc này Kālī vẫn là một người nữ tỳ siêng năng, cô quán xuyến hết mọi công việc trong nhà như quét dọn, nấu ăn, và hàng ngày phải gánh nước tưới cây từ lúc trời còn sớm tinh mơ. Nhưng từ ngày hôm đó cô không thức dậy sớm nữa mà tiếp tục ngủ.

Bà chủ Vedehikā thức dậy như mọi ngày và quan sát tình trạng trong nhà. Bà để ý thấy rằng không có dấu hiệu gì chứng tỏ là người nữ tỳ đã làm các công việc hàng ngày của cô ta như bình thường. Sau khi thấy mọi việc không được làm như mọi ngày, nữ chủ nghĩ rằng chắc Kālī khó ở trong mình hay bị bệnh gì đây. Cảm giác sân hận lúc đó không khởi lên trong tâm bà. Con cóc vẫn chưa bị chạm đến. Thậm chí bà còn có sự thương cảm với người nữ tỳ, và nghĩ cô này chắc bị bệnh nên quyết định đi đến thăm cô để xem người nữ tỳ này có cần giúp đỡ gì không. Nếu người nữ tỳ thực sự ốm, có thể bà sẽ cho thuốc hay gọi lương y chăm sóc. Với thiện ý như vậy, bà đến gần phòng ngủ của Kālī và khẽ gọi "Này, Kālī".

Khi nghe tiếng trả lời của Kālī: *"Dạ, có chuyện gì vậy thưa bà?"*, nữ chủ Vedehikā hỏi *"Giờ này ngươi vẫn chưa thức dậy sao? Ngươi có ổn không?"* Lúc đó Kālī trả lời, *"Dù con vẫn còn trên giường nhưng con hoàn toàn khỏe, thưa bà chủ."* Câu trả lời này làm cho nữ gia chủ Vedehikā cảm thấy tức tối, mặt của bà hơi khó chịu. Bà lấy làm sửng sốt, *"Nữ nhân này không dậy như mọi hôm để làm những phận sự trong nhà, dù nó nói là không có chuyện gì xảy ra với nó. Nó bắt đầu cứng đầu cứng cổ rồi đây."* Kālī, đóng vai trò như một nhà điều tra, là người phán xét nhân cách rất sắc sảo. Cô quan sát nữ chủ của mình một cách bí mật. Cô nhìn thấy nữ chủ của mình đang

biểu lộ sự khó chịu trên khuôn mặt. Vì thế cô nghĩ, *"Hừm, khả năng nổi sân của nữ chủ nhân là có thể xảy ra; nhưng để hoàn toàn chắc chắn, ta sẽ tiến hành các bước điều tra thêm nữa."* Thế là sáng sớm hôm sau cô lại cố ý nướng lại trên giường lần nữa.

Nữ gia chủ Vedehikā đúng giờ đi ra khỏi phòng ngủ như thường lệ. Con cóc bị chạm vào ngày hôm trước, mới chỉ hơi phồng lên một tí thôi. Nhưng khi, vào ngày hôm đó, đã đến giờ thức dậy bà thấy nữ tỳ của mình vẫn còn nằm cuộn mình trên giường như cũ, con cóc liền phồng lên. Do đó, bằng giọng ra lệnh bà hỏi Kālī, *"Này, Kālī! Ngươi vẫn chưa thức dậy sao?"* Và rồi, cuộc đối thoại của họ xảy ra như sau:

- *Thưa bà chủ, con vẫn chưa ra khỏi giường ạ."*
- *"Đã xảy ra chuyện gì vậy?"*
- *Không có chuyện gì đặc biệt cả, thưa bà chủ."*
- *"Hừm, Kālī ! Ngươi sẽ biết ta là ai"*

Lúc đó không chỉ biểu lộ vẻ lạnh lùng và cay nghiệt, mà những lời nói giận dữ cũng đang phun ra từ miệng bà ta. Kālī liền nghĩ, *"Ồ! Nữ gia chủ của ta thực sự có khả năng nổi sân đây này. Nhưng để xác định rõ hơn, ta sẽ tiến hành điều tra thêm."* Với ý nghĩ này trong tâm, lần thứ ba cô cố tình ngủ dậy trễ hơn

vào sáng hôm sau. Con cóc đã bị chạm vào hai lần, trở nên phồng to hơn khi bị chạm phải lần thứ ba.

Vedehikā thức dậy sớm và hỏi (bằng giọng phẫn nộ):

- *Này, Kālī, ngươi vẫn còn ngủ? chưa thức dậy sao?*
- *"Vẫn chưa, thưa bà chủ"*
- *"Có chuyện gì với ngươi vậy?"*
- *"Không có chuyện gì cả, thưa bà chủ."*
- *"Nếu không có chuyện gì, vậy thì, ngươi sẽ biết bộ mặt thật của ta."*

Nói vậy xong, bà ném mạnh cái then cửa về phía người nữ tỳ. Nó trúng vào đầu Kālī khiến cô bị lủng đầu. Lúc này con cóc đã trương phồng hết cỡ.

Sau khi bị một vết thương trên đầu, với máu đổ ra từ vết thương, người nữ tỳ chạy qua nhà của những người láng giềng và kêu ca: *"Hãy nhìn tình trạng khủng khiếp của tôi xem, hãy tưởng tượng cái cách mà nữ chủ Vedehikā, người được mọi người khen là nữ chủ hiền thục, nữ chủ có lòng khoan dung, nữ chủ có lòng thương người đối xử tệ bạc với tôi xem! Một mình tôi làm hết mọi công việc hàng ngày trong nhà này, vậy mà các người thử nhìn vào tôi và nghĩ xem cái cách mà nữ chủ Vedehikā đã trừng phạt tôi vì cái tội*

không thức dậy sớm? Tôi bị bà ta ném cho một cái then cửa lủng cả đầu rồi đây này.” Những người láng giềng quây quanh cô và nhận xét, *“Ôi, quả thực Vedehikā độc ác như thế nào! Bà ta thô lỗ, liều lĩnh và nhẫn tâm quá mức. Bà ta không có lòng thương cảm đối với người con gái khốn khổ này tí nào!”* Những lời trách móc chất đống lên Vedehikā nhiều hơn những lời khen ngợi mà trước đây người ta tuôn trên bà. Bản chất của con người là vậy, khi nói về những lỗi lầm của người khác họ có vẻ thích thú nhiều hơn khi nói những đức hạnh của người ấy. Người ta thường làm tăng trọng thêm khi nói xấu kẻ khác. Trái lại, khi một người đáng được ngưỡng mộ hay khen ngợi, người ta lại thường miễn cưỡng tán dương. Chính vì thể rất khó để nhận được một lời chỉ trích đúng mực và một sự kính trọng thực sự cho những phẩm chất hay những thành tựu nổi bật của mình. Một khi thanh danh đã được ban tặng cho một người nó phải được giữ gìn không để sứt mẻ trong suốt cuộc đời người ấy. Nó là một thử thách thực sự, vì một khi thanh danh và lòng kính trọng đã bị ảnh hưởng và phai tàn do vô tình hay cố ý phạm phải một sai lầm nào đó, mọi thứ sẽ ra đi vĩnh viễn.

Câu chuyện trích dẫn ở trên cho thấy rõ sự tương đồng giữa “sân hận” và “con cóc” vốn có khuynh hướng trương phồng lên mỗi khi bị chạm vào như thế nào. Đến đây tôi sẽ giải thích một câu chuyện

khác mà về mọi phương diện có liên quan đến nam giới hơn thay vì nữ giới như trên.

ĐỀ TÀI THẢO LUẬN VỀ NHẪN NẠI (KHANTĪ)

Khoảng ba hay bốn năm trước, một trong những tờ Nhật Báo ở Miến có đề cập đến một sự việc xảy ra ở Thanbyuzayat, một thị trấn nằm trong Huyện Moulmein. Tình cờ ở tại một căn nhà nọ, bốn hay năm vị bô lão đang ngồi tán gẫu với nhau về một đề tài tôn giáo. Đó là cách mà theo phong tục người Miến trong những ngôi làng hay những khu dành cho các vị bô lão thuộc lớp người am hiểu việc đời tụ tập cùng nhau bất cứ khi nào có một cơ hội, như các buổi hội họp tôn giáo hay xã hội, hay trong những buổi ma chay. Họ thường bàn luận về những đề tài tôn giáo trong lúc uống trà ăn bánh. Thỉnh thoảng, khi những cuộc thảo luận đến hồi sôi nổi, những người tham dự cãi vã lẫn nhau về một điểm tranh cãi nào đó, đã trở nên kích động hay phẫn nộ và hành hung lẫn nhau để rồi kết thúc trong việc bị nhân viên công lực bắt phải ngưng lại. Biên tập viên của tờ báo đã đưa ra lời bình luận, rút ra sự kết luận của mình liên quan đến sự việc xảy ra tại Thanbyuzayat, rằng các vị bô lão có liên quan đã bị cảnh sát bắt giam, và rằng "Đây là một điều nghịch lý vì đề tài thảo luận (của các vị) là về sự nhẫn nại

(khantī)". Biên tập viên tờ báo tất nhiên có đủ khôn ngoan để đánh đúng vào vấn đề." Tính nóng giận là điều tồi tệ nhất khi đề tài được đem ra thảo luận là sự nhẫn nại, một đức tính cần phải được tu tập như Đức Phật mong muốn. Sự phẫn nộ thình lình này giống như con cóc – Uddhumāyikā, vốn đem lại nhiều phiền muộn và do đó nó thực sự cần phải được quăng bỏ.

Sự cãi nhau thường xảy ra giữa những người bạn thân thiết và điều này phù hợp với câu tục ngữ: "Thân quá hóa nhờn" hay "Thương nhau lắm cắn nhau đau" ("Familiarity breeds contempt"). Nó cũng giống như lưỡi với răng, vốn tiếp xúc với nhau thường xuyên nhưng lại luôn luôn va chạm nhau. Nếu sự nhẫn nại và khoan dung không được tu tập và áp dụng trong cuộc sống, nhất là trong cách đối nhân xử thế giữa bạn bè hay thân quyến, hay giữa những thành viên trong gia đình, hoặc hàng xóm láng giềng với nhau, nó có thể tạo ra rất nhiều phiền phức và bất hạnh. Thường thì giữa anh em hay chị em với nhau luôn có những bất đồng nhưng khi hoạn nạn phát sanh trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào họ lại dễ nương tựa vào nhau giống như những gì tục ngữ nói: "Một giọt máu đào hơn ao nước lã" *("Blood is thicker than water")*. Điều đó thường xảy ra như vậy vì "con cóc" được gọi là "sân hận". Chính "con cóc" này đã làm nảy sanh những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia trên thế giới. Do đó, đừng bao giờ chấp nhận con cóc này. Nó cần

phải được loại bỏ bằng cách suy xét đến những hậu quả của nó hoặc nếu có thể, bằng phương pháp quán và ghi nhận. Đến đây chúng ta hãy lập lại:

"Con cóc xấu xa có nghĩa là gì? Nó không có nghĩa là gì ngoài "sân hận".

NGÃ BA ĐƯỜNG

Kế tiếp, một giao điểm nơi đây hai con đường gặp nhau hay ngã ba đường đã được tìm thấy. Nội dung câu hỏi: "Ko dvedhapatho?" hay "Ngã ba đường là gì?"

Câu trả lời Đức Phật đưa ra là: "Dve dhapathoti kho bhikkhu vicikicchayetam adhuvacanaṃ", ý ngĩa của câu trả lời này là: *"Này Kassapa, tên gọi 'Ngã Ba Đường' có nghĩa là vicikicchā, tức hoài nghi hay sự không chắc chắn.*"

Xin đưa ra đây một ví dụ: Giả sử có người thương buôn kia đang đi trên đường vì một công việc mua bán nào đó. Chắc chắn ông ta sẽ mang theo bên mình một số tiền lớn. Một băng cướp muốn cướp đoạt số tiền của ông ta, trước đó, từ những tay do thám,

chúng đã có được thông tin về thời gian và lộ trình người thương buôn sẽ đi qua. Hành động theo thông tin này, những tên cướp nằm mai phục sẵn chờ ông ta đi đến để đuổi bắt. Thấy nhóm cướp đuổi theo, sợ bị tóm bắt ông ta vội vã chạy nhanh hơn. Trong khi phóng chạy như vậy, bất ngờ ông gặp một ngã ba đường. Chưa từng đi trên con đường này bao giờ, do đó ông do dự không biết nên theo nhánh bên trái hay nhánh bên phải của con đường tại ngã ba này. Chính do thái độ lừng chừng ấy mà ông bị băng cướp đuổi kịp, chúng bắt và giết chết ông sau khi đã cướp hết tài sản của ông. Lẽ ra ông ta đã thoát khỏi tay bọn cướp nếu như ông không phải cái gặp ngã ba đường, khiến cho ông phải do dự.

Tương tự, trong quá trình hành thiền, nếu như do dự hay hoài nghi phát sanh, phiền não *(kilesas)* chắc chắn sẽ tóm bắt bạn. Vì vậy, phương pháp hành thiền đã được đưa ra. Theo đó, bạn phải thận trọng và ghi nhận mỗi lần các hiện tượng thân tâm xảy ra. Khi đi ghi nhận là "đi". Khi đứng, ghi nhận đứng". Khi nằm, ghi nhận "nằm". Khi ngồi ghi nhận "ngồi". Khi co ghi nhận "co", khi duỗi ghi nhận "duỗi". Khi bụng phồng lên, ghi nhận "phồng". Khi bụng xẹp xuống, ghi nhận "xẹp". Mỗi lần tâm tưởng tượng hay suy nghĩ cũng phải ghi nhận "tưởng tượng", hay "suy nghĩ" theo từng trường hợp. Đây là cách quán và ghi nhận trong tâm khi hành thiền. Phương pháp thiền này được

gọi là quán tâm *(cittanupassanā)*, theo lời dạy của Đức Phật thì: *"Sarāgaṁva cittaṃ sarāgaṃcittanti pajānāti" ("Tâm có tham biết có tham")*. Và mỗi lần cảm giác một cảm thọ (vedanā), nó cũng cần phải được ghi nhận. Như trong kinh đề cập: *"Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamano sukhaṃ vedanaṃ vedayamīti pajānāti"* và *"Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamano dukkhaṃ vedanaṃ vedayamīti pajānāti" (cảm giác lạc thọ vị ấy tuệ trí ta đang cảm giác một lạc thọ, hoặc cảm giác khổ thọ vị ấy tuệ tri ta đang cảm giác một khổ thọ "*. Chúng tôi đã đưa ra những hướng dẫn hành thiền mỗi lần các cảm thọ khởi lên, và mỗi lần thấy, nghe, ngửi, v.v… cũng vậy. Tuy nhiên hoài nghi vẫn có thể sanh khởi trong tâm hành giả trong lúc hành thiền. Đây là điều không thể tránh được; nhưng khi những hoài nghi như vậy phát sanh, điều quan trọng là phải biết xua tan và loại trừ nó.

KINH NGHIỆM CÁ NHÂN VỀ HOÀI NGHI

Trước khi Tôi *(đây là lời bộc bạch của thiền sư Mahasī Sayadaw)* thọ trì pháp hành thiền, đầu tiên tôi được nghe về phương pháp áp dụng niệm trong tứ niệm xứ để quán và ghi nhận như "đi" khi đi, hoặc như

"ngồi" khi ngồi, vv… tôi luôn có một số hoài nghi về tính đúng đắn và chính xác của nó, vì lẽ nó không có gì liên quan đến hành động phân biệt và phân tích Danh và Sắc *(nāma-rūpa)* theo thực tại tối hậu *(Paramattha)* trong tiến trình ghi nhận, cũng như theo tuyên bố của Chú Giải.

Lúc đó tôi suy nghĩ rằng thầy mình — ngài Mingun Jetavum Sayādawgyi, là một người tinh thông kinh điển, và tự thân ngài cũng đã hành thiền, cũng như sau đó tôi có kiểm tra lại phương pháp quán này với Kinh Điển Pāḷi, tôi thấy rằng nó rất chính xác. Do đó, vì thấy nó hợp với Kinh Điển Pāḷi nên tôi xem đó là phương pháp đúng. Nghĩ như vậy nên tôi thọ trì pháp hành thiền này dưới sự hướng dẫn của vị Sayādaw ấy. Thực tình mà nói tôi vẫn nuôi dưỡng một số hoài nghi trong lúc hành thiền. Chỉ sau này, tôi mới biết rằng, do kinh nghiệm tri thức, tôi đã hoài nghi và suy xét theo cách đã nói. Thực tế tôi đã hiểu lầm "hoài nghi" là "tri kiến". Nó có thể làm cho một người đi lầm đường thực sự. Sự hoài nghi này đã lẻn vào, theo cách như đã nói trong Chú Giải nitthi như: *"ubhayapakkha samtorana mukhena vicikicchā vanceti"*, nghĩa là Nó có khả năng đánh lừa bằng cách mang lấy một đặc tính giả như thể nó là một sự hiểu biết có vẻ như đã được cân nhắc và suy xét trên mọi góc độ với sự thẳng thắn.

HOÀI NGHI GIỐNG VỚI SỰ LỪA ĐẢO

Trong cuộc đời này, có những người biết cách giả dạng thế này thế nọ để đánh lừa người khác. Một kẻ 'lừa đảo' sẽ phải nghĩ ra đủ loại thủ thuật hay mánh khóe để làm cho người khác tin mình.

Có lần, một vị vua nọ cho gọi một người có tiếng xấu là kẻ lừa đảo đến, và hỏi anh ta: *"Ngươi có tài đánh lừa người khác phải chăng?"* Hắn trả lời, *"Tâu Đại Vương, đúng vậy."* Khi ấy, Đức Vua nói, *"Nếu ngươi có tài như vậy, hãy thử đánh lừa trẫm xem nào."* Người ấy nói, *"Tâu Đại Vương, thật hơi khó cho hạ thần để đánh lừa một vị Đế Vương quyền quý và uy nghiêm như ngài. Làm sao có thể đánh lừa được một vị đế vương với cách ăn mặc bình thường như hạ thần hiện nay chứ, hạ thần chỉ có thể đánh lừa nếu được mặc đầy đủ Long Bào giống như đức vua mà thôi."* Nghe thế Đức Vua ra lệnh *"Vậy! Hãy đem cho hắn một bộ long bào và những biểu tượng của hoàng gia đi."* Thế là hắn được vua ban cho một bộ long bào. Sau khi nhận được biểu chương và y phục của vua, hắn nói, *"Tâu Đại Vương, hạ thần không thể đánh lừa bệ hạ ngay lúc này được. Hạ thần sẽ đến và chơi trò*

lừa đảo với ngài vào ngày này, ngày này.” Và hắn ấn định ngày cho vua. Tới ngày đã định, đức vua chờ hắn trong tư thế sẵn sàng và suy nghĩ *“Cái gã này hôm nay sẽ đến, không biết hắn sẽ giở trò gì với ta đây!”* Từng giờ, từng giờ trôi qua và ngày cũng sắp hết; vậy mà chưa có dấu hiệu gì cho thấy có sự xuất hiện của gã lừa đảo cả. Đức vua liền ra lệnh cho sứ giả đi điệu gã về diện kiến vua. Vua hỏi gã, *“Hừm, này gã kia! Ngươi hứa với ta là ngươi sẽ đến để chơi trò đánh lừa ta vậy mà cuối cùng ngươi lại không đến. Lý do vì sao ngươi lại làm như vậy?”*

Hắn trả lời tỉnh bơ, *“Tâu Đại Vương, thần đã lừa ngài rồi mà!”*

“Ơ hơ, này gã kia! Ngươi lừa ta khi nào và lừa ra sao chứ?”, Đức Vua thốt lên.

“Tâu Đại Vương, thần đã đánh lừa Đại Vương ngay từ cái ngày đầu tiên và thậm chí còn nhận được đầy đủ biểu chương và long bào từ nơi ngài đấy thôi,” gã lừa đảo nói.

Đức vua điếng người, *“Ah, chính xác thật! Quả đúng thực là vậy.”*

Theo cách tương tự, mặc dù hoài nghi *(vicikicchā)* được nói là đã đánh lừa chúng ta nhưng

biểu hiện của nó không thể thấy rõ. Người ta thường hiểu lầm nó như là một loại “kiến thức”. Do đó điều đáng sợ là hoài nghi, dưới lốt một: “kiến thức”, có thể lừa đảo bạn. Cái then-cửa, như đã nói ở trước, có liên quan đến hoài nghi. Mục đích chúng tôi nói thêm về điều này là để giúp quý vị loại bỏ cây “Then Cửa” và giữ cho cánh cửa được mở, nhờ vậy hoài nghi mới có thể bị xua tan. Bằng không, nó có thể hủy diệt đức tin của bạn. Đây là điều rất đáng quan ngại, khi hoài nghi sanh khởi, nó phải được loại bỏ bằng cách ghi nhận nó (hoài nghi) với sự quán thích hợp. Dần dần, khi bạn tiếp tục công việc quán và ghi nhận này, bạn sẽ nắm bắt được sự thực của Pháp *(dhamma)*. Khi bạn tiến hành quán và ghi nhận các hoạt động của thân, bạn sẽ hiểu rõ toàn bộ tiến trình từ đầu đến cuối. Nếu chánh niệm có mặt khi ghi nhận các hiện tượng xảy ra ở từng sát-na thấy, nghe, ngửi, ăn, xúc chạm, co, duỗi, chuyển động, suy nghĩ, dự định,… thời sẽ không có hiện tượng nào bị bỏ ra. Nếu bạn duy trì liên tục việc quan sát, bạn sẽ đi đến chỗ biết một cách thuyết phục bản chất thực của mỗi hiện tượng từ đầu đến cuối khi nó xảy ra.

Ví dụ như một hàng kiến đang di chuyển. Bạn có bao giờ thấy hàng kiến như vậy chưa? Nếu nhìn thoáng qua, nó sẽ xuất hiện như thể đó là một hàng kiến dài, thẳng tắp và liên tục. Nhưng nếu quan sát kỹ, bạn sẽ thấy chúng tách biệt nhau, con này đi theo sau

con kia trong hàng kiến. Chúng không nối liền với nhau. Nghĩa là con kiến này cách xa con kia khi di chuyển, chứ không phải là một hàng kiến nối sát nhau. Tất nhiên chỉ nhờ quan sát gần và kỹ chúng ta mới thấy được sự thực này. Theo cách tương tự, khi các hiện tượng danh và sắc được quán và ghi nhận trong từng sát na sanh của chúng, những hiện tượng này sẽ được thấy là sanh lên và biến mất từng hiện tượng một trong những phần nhất định nào đó chứ không như một chuỗi dài của vật chất (sắc) hay ý nghĩ (danh). Tiến trình sanh - diệt của các hiện tượng thân - tâm là cực kỳ nhanh và biểu lộ rõ tính chất vô thường. Và tính chất vô thường này chỉ có thể được biết một cách rõ rệt bằng minh sát trí của mỗi người.

Ví dụ khác: giả sử chúng ta treo một bao cát trên một cái móc rồi chọc thủng một lỗ ở dưới đáy bao. Cát trong bao sẽ chảy ra khỏi cái lỗ ấy như thể nó là một hàng cát dài vậy. Nếu chúng ta đẩy cái bao về phía trước, hàng cát chảy ra cũng có vẻ như đang di chuyển về phía trước. Khi kéo cái bao lại thì nó cũng có vẻ như đang di chuyển về phía sau. Điều này cũng sẽ xảy ra y như vậy khi bạn di chuyển cái bao cát theo bất cứ hướng nào. Trong thực tế, không phải là hàng cát di chuyển mà chỉ có những hạt cát nhỏ li ti đang san sát nhau rơi xuống. Tương tự, nếu các hiện tượng danh và sắc được quán và ghi nhận ở từng sát na chúng xảy ra, bạn sẽ nhận ra sự sanh diệt liên tục của các pháp.

Chúng ta sẽ ôn lại những gì vừa nói: “Ngã ba đường là gì?”. Nó chỉ đơn thuần là sự tưởng tượng — “cảm giác hoài nghi đã phát sanh.”

“Cái Xẻng” là “Kiến Thức”. “Đào” là sự “Nỗ Lực”. Ở đây sự nỗ lực chính là Chánh Tinh Tấn *(sammappadhānaviriya)* vốn có bốn loại. Cái ‘Then Cửa’ được so sánh với ‘Vô Minh’, hay sự không hiểu biết về phương pháp hành thiền. Con “Cóc” tiêu biểu cho “Sân Hận”, vốn phải được quán và xua tan trong lúc hành thiền, nếu có thể. Còn không, nó phải được loại trừ sau khi quán và ghi nhận. “Ngã Ba Đường” là tà kiến hay sự ‘hoài nghi’.

LÝ DO CHÍNH CỦA 2 PHÚT HÀNH THIỀN

Tôi có thể giảng rộng phương pháp thiền thêm chút nữa ở đây để giúp quý vị biết cách thực hành. Theo phương pháp được mô tả trong Kinh Đại Niệm Xứ, thân hành hay các hoạt động của thân phải được quán mỗi khi chúng xảy ra. Lúc đó nó sẽ được biết từng phần, từng phần một, theo cách đặc trưng nhất. Điều này cũng giống như trường hợp bạn quan sát một tia chớp, khi ánh sáng của tia chớp vừa lóe lên liền

được nhận biết ở chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối của nó vậy. Theo cách tương tự, nếu việc quán được thực hiện ở ngay sát na sanh khởi của thân hành, nó sẽ được biết một cách rõ ràng bằng kinh nghiệm cá nhân chứ không đơn thuần bằng kiến thức sách vở.

Chỉ bằng cách niệm thầm những từ như "Sắc (rūpa) là vô thường", dù về thuật ngữ là đúng, nhưng bạn sẽ không hiểu rõ được vô thường là gì nếu không quán với tâm định. Những gì bạn sẽ biết lúc đó chỉ là chế định *(paññatta)*. Thực sự bạn chỉ đang tưởng tượng ra tên gọi của sắc và tên gọi của vô thường mà thôi. Điều này có thể dẫn bạn đến quan niệm sai lầm cho rằng đó là thực tại tối hậu *(paramattha)*. Tuy nhiên, nếu bạn quán và ghi nhận các hiện tượng như: "phồng", "xẹp", "ngồi", v.v… bạn sẽ biết được chính xác đặc tính thực của nó. Sự thấy đúng chỉ thực sự đến qua việc thực hành thiền quán và ghi nhận sự xuất hiện của các hiện tượng thân và tâm sanh khởi nơi sáu căn môn ở từng sát-na mà thôi. Đây là cách tự nhiên nhất. Do đó Đức Phật đã dạy là: *"gacchanto vā gacchāmīti pajānāti" (tức "khi đi tuệ tri tôi đi"*).

Vì thế, hãy quán và ghi nhận những gì được thấy mỗi khi bạn thấy một đối tượng. Cũng vậy, mỗi khi nghe, ngửi, xúc chạm, co, duỗi hay cử động chân tay, bạn ghi nhận những gì được nghe, ngửi,…, hay những gì bạn đang làm. "Phồng" và "xẹp" cũng được

kể trong xúc giác. Do đó, hãy ghi nhận chuyển động phồng và xẹp của bụng. Mỗi lần một ý nghĩ hay cảm thọ sanh cũng nên quán và ghi nhận nó. Lúc mới bắt đầu thực hành, bạn sẽ không thể theo dõi và quán được hết mọi hiện tượng sanh khởi. Vì thế, bạn nên bắt đầu bằng việc ghi nhận sự chuyển động phồng và xẹp của bụng. Tuy nhiên, khi định lực đã có đủ sức mạnh, bạn thấy việc theo dõi sẽ dễ dàng hơn, thậm chí bạn có thể quán được từng hoạt động nhắm hay mở của mí mắt hoặc nháy mắt.

Ghi Nhớ: "Hãy quán và ghi nhận ngay vào lúc các hiện tượng sanh với chánh niệm và tỉnh giác."

Do vậy, bất cứ khi nào một cảm thọ nảy sanh bạn cũng cần phải quán và ghi nhận nó đúng như thực. Toàn thân chúng ta, từ đỉnh đầu đến các ngón chân bao gồm các loại sắc cần phải được quán. Dĩ nhiên, ở bất cứ nơi nào trên thân, nếu một sắc nào dễ nhận ra nhất, bạn nên quán sắc ấy trước. Đối với những người có đủ ba-la-mật, chỉ cần nghe một bài pháp, họ có thể trở thành một bậc Thánh Nhập Lưu. Tuy nhiên, cũng có những người trở thành Thánh Nhập Lưu sau khi hành thiền với sự chuyên cần.

Khi Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên — Kinh Chuyển Pháp Luân, chỉ một vị trong nhóm năm đạo sĩ, đó là Tôn Giả Kiều Trần Như đắc đạo quả Nhập

Lưu. Bốn vị còn lại, chỉ sau khi hành thiền, mới thấy được Pháp và đạt đến giai đoạn ấy. Tôn Giả Vappa mất một ngày, Tôn Giả Bhaddiya hai ngày, Tôn Giả Mahānāma ba ngày, và Tôn Giả Asaji bốn ngày, để trở thành bậc Thánh Nhập Lưu. Do đó, rõ ràng rằng hành thiền là điều cần thiết để thành tựu giai đoạn nhập lưu. Các vị đạo sĩ này được xem là những vị có trí tuệ xuất chúng, vậy mà Đức Phật vẫn yêu cầu họ phải hành thiền, cho nên việc hành thiền hiển nhiên lúc nào cũng phải được áp dụng. Vì, nếu chỉ do nghe Pháp mà các vị có thể đạt đến Nhập Lưu có lẽ Đức Phật đã thuyết pháp liên tục thay vì yêu cầu họ phải miệt mài hành thiền rồi.

LÀM SÁNG TỎ THÊM VỀ HOÀI NGHI

Có một số người thường nói: ***"Thấy mới tin",*** nghĩa là, họ sẽ chỉ tin sau khi đã có được kinh nghiệm cá nhân. Họ không tin vào bất cứ điều gì trừ phi điều đó đã được họ thử nghiệm như cách các nhà khoa học làm vậy. Nói khác hơn, họ không tin bất cứ điều gì một cách mù quáng. Điều đó không xấu. Chính vì các thế hệ xưa đã chấp nhận những điểm giáo lý một cách mù quáng mà ngày nay những bất đồng về đức tin phát

sanh. Chắc chắn kiến thức cá nhân có được bằng kinh nghiệm thực hành là kiến thức thực tế và tự nhiên nhất.

Giáo Pháp của Đức Phật cũng vậy, có thể được kinh nghiệm một cách thực tiễn và đáng tin cậy. Tuy nhiên, sẽ là không khả thi nếu như một người chỉ khư khư chấp nhận và tín nhiệm những gì mình biết và đạt được bằng kinh nghiệm cá nhân của mình. Có những điều được nói ra bởi các vị đã tự mình chứng ngộ thông qua kinh nghiệm thực tiễn về Pháp. Vì vậy, những điều mà một người đã tự thân hành thiền nghiêm túc nói ra cũng cần phải được chấp nhận nếu như bạn không có chút kinh nghiệm riêng nào của mình.

Pháp của Phật được nói là "Thiết Thực Hiện Tại" "Sanditthika", tức Pháp này chắc chắn sẽ đưa đến sự chứng ngộ với kết quả tức thời nếu thực hành cần chuyên. Ở đây Đức Phật đã đưa ra lời bảo đảm rằng pháp của ngài chắc chắn sẽ được mỗi người tự chứng nếu họ thực hành nó với chánh tinh tấn. Chỉ có hai hiện tượng — danh và sắc, không có 'người' hay 'tự ngã' và cũng không có cái gọi là linh hồn hay một thực thể sống, hay 'Atta' nào cả.

Vì vậy, từ chối chấp nhận một lời dạy chỉ vì lý do rằng tự thân chưa từng hành thiền, không phải là một sự biện minh chính đáng. Để tôi dẫn ra đây một

ví dụ. Nếu một người đi xe lửa từ Monywa, chắc chắn anh ta sẽ đến Mandalay. Điều này là hiển nhiên đối với những người đã thực hiện cuộc hành trình như vậy trước đây. Tuy nhiên, giả sử một người chưa từng có một kinh nghiệm nào về cuộc hành trình bằng xe lửa, và cũng chưa từng sống ở Mandalay được một người lữ hành có kinh nghiệm bảo là, *"Này bạn, bạn sẽ đến Mandalay nếu bạn đi chuyến xe lửa này."* Và nếu người ấy trả lời, *"Tôi không thể tin ông được, và vì tôi chưa bao giờ đi du lịch bằng xe lửa trước đây, nên tôi không thể nghe theo lời khuyên của ông",* liệu anh ta có thể đến được Mandalay mà không thực hiện cuộc hành trình bằng xe lửa không? Chắc chắn là không rồi. Sở dĩ điều này xảy ra là vì anh ta không tin nơi những gì người khác nói. Đưa ra một lựa chọn khác, nếu anh ta được khuyên là nên đi bằng xe hơi nhưng vẫn cứ hoài nghi và nói, *"Tôi cũng không tin, bởi vì tôi chưa bao giờ đi du lịch bằng xe hơi trước đây."* Thử hỏi anh ta có đến được Mandalay hay không nếu cứ từ chối lời khuyên của người khác? Nhất định không. Hoặc có ai đó bảo anh ta nên đi đến Mandalay bằng tàu thủy, và anh ta vẫn cứ tiếp tục giữ thái độ tiêu cực như trước, chắc chắn anh ta sẽ không đến được Mandalay. Sự tình là như vậy thì rất có thể anh ta cũng sẽ từ chối đi bằng máy bay từ Monywa đến Mandalay nữa. Trừ phi anh ta biết chấp nhận lời khuyên của người khác, anh ta mới có thể đến được Mandalay.

Tương tự như trường hợp vừa nêu, đối với pháp thiền minh sát, Đức Phật đã khuyên dạy là: *"Hãy tinh tấn thực hành, chớ có dễ duôi"*. Như trong Kinh Đại Niệm Xứ tuyên bố: *"Ekayano magga ...", "Đây là con đường độc nhất để thành tựu thánh đạo — ariya magga — và chứng đắc Niết Bàn"*. Lời chỉ dẫn này của Đức Phật cần phải được tin và chấp nhận nếu chúng ta muốn hết khổ. Phương pháp thực hành cũng đã được Đức Phật mô tả rõ ràng trong bài kinh ấy như: *"gacchanto vā gacchamīti pajānāti, v.v..."* có nghĩa là *"khi đang đi hãy ghi nhận với sự tỉnh giác như "ta đang đi"*. Nếu ngồi, ghi nhận *"ngồi"*, đứng ghi nhận *"đứng"*, nằm ghi nhận *"nằm"*. Khi co hay duỗi chân tay, ghi nhận như: *"co"*, và *"duỗi"* tùy theo từng trường hợp. Trong hành động đi, đặc tính cứng và lực đẩy thể hiện rõ rệt. Tuy nhiên những hướng dẫn này không được đưa ra như: *"cứng"* hay *"đẩy",* hay như *"di chuyển"* hay *"đưa tới trước"*. Kinh chỉ nói ghi nhận *"đi"* mà thôi.

Trong khi quán cái đi như "đi", sự cứng của các khớp, sự chuyển động và lực đẩy cũng sẽ được ghi nhận. Nếu có người nói rằng trừ phi họ có kinh nghiệm tự thân trong thiền, bằng không họ không thể tin vào lời dạy ấy, những loại người như vậy sẽ rơi vào nhóm những người từ chối du hành bằng xe lửa, tàu thủy, hay máy bay đã mô tả ở trước. Họ sẽ chẳng bao giờ đến được nơi họ cần đến và thành tựu được mục tiêu

của họ. Sẽ là không hợp lý khi bác hết mọi lời đề nghị hay lời khuyên của người khác đưa ra không chịu thử nó. Cũng sẽ là không thích hợp để từ chối chấp nhận những lời khuyên ấy một cách hoàn toàn.

Nói cách khác, một người bịnh không nên từ chối uống thuốc mà bác sĩ, người có kinh nghiệm trong việc điều trị bịnh ấy, đã kê toa. Nếu người bịnh từ chối uống thuốc, họ sẽ không có cơ hội để bình phục. Pháp của Đức Phật cũng giống như thuốc có thể chữa lành bịnh vậy. Đó là lý do vì sao Đức Phật đã kêu gọi mọi người ***"hãy tự mình đến và thấy"*** bằng cách thực hành phương pháp Tứ Niệm Xứ. Một khi việc thực hành đã được thử, nhất định họ sẽ tự mình thấy được chân lý. Nếu bạn thực hành, quán và ghi nhận, bạn sẽ thấy sự sanh và diệt không ngừng của danh và sắc.

Những gì Trưởng Lão Ledi Sayadaw nói trong phần đầu của "Tứ Oai Nghi" là: *"Yathā yathā vā panassa kāyo panihito hoti, tatthā tatthā naṁ pajānāti." (Thân thể được bố trí như thế nào, vị ấy biết nó là như vậy.)* Có thể nói ý nghĩa của đoạn văn kinh đơn giản này đúng chính xác như những gì chúng tôi đã giải thích và được chấp nhận. Khi những hoạt động của thân như cử động chân tay theo bất cứ cách nào hay theo cách của dáng đi trong hành động đi và nhấc chân lên, nó cần phải được quan sát với chánh

niệm. Điều này có nghĩa rằng sự quán với chánh niệm phải được thực hiện trên tứ chi và các bộ phận khác của thân có liên quan. Trong đoạn Pāḷi trên, sự nhấn mạnh được đặt trên những chuyển động hay trong những gì đang xảy ra của thân hành và tâm hành vốn bao gồm trong bốn oai nghi chính — đi, đứng, ngồi, nằm. Ở đây sự nhấn mạnh không đặt trên việc quán toàn thân như sự tập hợp của tứ đại. Nói khác hơn, thân phải được nhận biết theo đặc tính của thân hành. Sau khi dạy quán bốn oai nghi chính — đi, đứng, ngồi, nằm, ghi nhận "đi" trong khi đi, "đứng" trong khi đứng, "ngồi" trong khi ngồi, và "nằm trong khi nằm. Đức Phật dạy một cách quán thân khác, đó là thân hiện hữu theo các đặc tính thế này, thế này và bằng các đặc tính ấy thân được nhận biết.

Trong phương pháp quán thứ hai đã nói ở Trường Bộ Kinh, sự nhấn mạnh đặt trên "thân" là chủ yếu. Không có gì quan trọng được thêm vào phần Quán Tứ Oai Nghi. Các nhà Chú Giải nói rằng bốn oai nghi chính đã được bao gồm ở đây một cách tự động. Khái niệm này có tính triết lý cao, người bình thường khó có thể hiểu được. Điểm chính ở đây là "thân" hiện hữu, hay có "Thân" đây. Thân ấy cần được biết rõ (tuệ tri). Iriyabhūta *(oai nghi hiện đang có)* không đòi hỏi phải được biết. Do đó, nó có thể được giải thích như đã bao quát hết mọi hoạt động của thân. Hoạt động của những oai nghi chính, không đòi hỏi, nên không cần

phải xem xét ở đây. Điều này có nghĩa là sự nhấn mạnh được đặt trên 'thân' chứ không phải ở các oai nghi.

Có thể giải thích thêm như vầy: trong khi đang ngồi, bất cứ phần nào của chân tay, dù đang chuyển động hay đang giữ yên, nếu thân phần có liên quan ấy được quán, thì có nghĩa là tâm bạn đang trú trên các đặc tính của sự hiện diện của nó trên thân. Oai nghi ngồi kể như cũng tự động được bao gồm trong đó. Vì vậy, nếu hoạt động "phồng và xẹp" của bụng được quán trong khi ngồi, oai nghi hiện hữu gọi là "ngồi" cũng tự động được bao gồm, và được xem như đã hoàn thành trong chuỗi liên tục không gián đoạn. Chính vì thế lời tuyên bố của Trưởng Lão Ledi: *"Yathā yathā vā panassa kāyo panihito hoti, tatthā tatthā naṁ pajānāti." (Thân thể được bố trí như thế nào, vị ấy biết nó là như vậy)* sẽ được giải thích như đã bao gồm tất cả những hoạt động chi tiết của thân, và điều này phù hợp với sự giải thích về phương pháp thứ hai của Trường Bộ. Chúng tôi cũng đang giảng theo cách ấy. Có lẽ như vậy là vừa đủ để bạn hiểu rõ vấn đề.

SỰ THỂ HIỆN (PACCUPPATTHĀNA) CỦA HIỆN TƯỢNG CŨNG CẦN PHẢI ĐƯỢC QUÁN

Kế tiếp tôi sẽ giải thích cách làm thế nào để quán ngay giai đoạn đầu của thiền minh sát. Thanh Tịnh Đạo tuyên bố "*lakkhanarasadivasena pariggahetabba*", có nghĩa là phải quán đặc tính *(lakkhana)* và nhiệm vụ *(rasa)* của các pháp. Để hiểu biết rõ sự thực của pháp liên quan đến Danh và Sắc, nhất thiết phải tìm ra bốn yếu tố, đó là, đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Như đã nói, khi quán "các đặc tính, nhiệm vụ, v.v…" trong số bốn yếu tố này, thì hai yếu tố còn lại — sự thể hiện *(paccuppatthāna)* và nhân gần *(padathāna)* hiển nhiên cũng phải được quán bởi vì cách diễn đạt "và v.v…" đã được nối vào đoạn văn kinh ấy.

Vì vậy, hãy ghi nhớ rằng tất cả Danh và Sắc phải được quán cùng với đặc tính, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Cách quán này hiện nay chúng tôi đang hướng dẫn và trong quá khứ Trưởng Lão Ledi Sayadaw, cũng như các vị Trưởng Lão nổi tiếng khác ở Miến Điện cũng đã hướng dẫn. Sự biện minh cho việc quán này được trình bày trong bộ Thanh Tịnh Đạo cũng như trong Dīgha Nikāya, Mahāvagga Atthakathā và Samyutta Nikāya, v.v… Năm thủ uẩn

(upādānakkhandha) được quán như thế nào cũng đã được mô tả trong đó. Có một số người nói rằng thiền minh sát không phải quán như cách vừa nói ở trên. Những người này, có thể nói là đã đi sai đường vì những quan điểm không ai tán thành của họ đi ngược lại với các bản Chú Giải. Thậm chí họ còn lập đi lập lại những điều ngớ ngẩn của họ khi nói rằng sắc *(rūpa)* đang hiện hữu là sắc chế định *(paññatta).* Chú giải Thanh Tịnh Đạo và Dīgha đã bác bỏ khái niệm sai lầm về paññatta này. Và thậm chí trong Chú giải Mahāvagga điều này còn được làm cho sáng tỏ một cách thuyết phục hơn.

Paccuppatthana hay sự thể hiện ở đây muốn nói tới sắc *(rūpa)* chứ không phải danh *(nāma)*. Điều này ngầm ý muốn nói tới sắc uẩn *(rūpakkhandha)* và hoàn toàn chưa nhắc tới danh. Sắc hay thân dễ thấy hơn danh. Thực sự nó là đối tượng để minh sát trí quán. Nói cách khác, đặc tính của sự cảm giác chính là sự thể hiện *(paccuppatthana).* Sắc là một sự thực hay thực tại tuyệt đối và là pháp chân đế *(paramattha).* Nó thực sự hiện hữu và được phản chiếu trong 'trí' chứ không phải là pháp chế định.

Do đó, dù cho quán được thực hiện trên sắc hay danh, theo Vipassanā, nó phải được quán cùng với những đặc tính và nhiệm vụ của nó, cũng như với sự thể hiện và nhân gần của nó, nếu có thể được. Đến đây,

câu hỏi có thể phát sanh là ***khi một người đang quán "khi đi tuệ tri (tôi) đi" (gacchanto vā gacchāmīti), thực sự cái gì được quán?*** Câu trả lời là ***Gió hay Phong Đại (vāyodhātu) là cái được quán.*** Phong đại được nhận biết như thế nào? Nếu quán trên bản chất của Sắc và Danh ở từng sát-na sanh khởi của chúng, hành giả sẽ thấy chúng xuất hiện trong những đặc tính riêng của chúng, trong nhiệm vụ của chúng, và trong cách chúng đang hiện hữu — paccuppatthāna (tức trong sự thể hiện của chúng). Chẳng hạn, nhìn vào tia chớp xuất hiện trên bầu trời, dấu hiệu phóng điện của nó rất rõ ràng. Đặc tính này là thực chất của tia chớp. Thực chất tia chớp chỉ là ánh sáng chói lòa. Tia (sáng) được phát ra là ánh sáng hay điện tích được phóng ra chứ không có gì khác. Và một người nhìn thấy nó ngay lúc nó lóe lên, sẽ biết được tia chớp sáng ấy là gì. Đây là biết đặc tính của nó.

Vào lúc ánh sáng lóe lên, bóng tối biến mất. Cái khiến xua tan bóng tối được gọi là 'nhiệm vụ' của tia chớp. Người đang quan sát khi tia chớp xuất hiện, sẽ biết được sự biến mất của bóng tối. Cũng vậy, người đang quan sát vào lúc ánh sáng xảy ra, sẽ biết rõ bản chất của dòng điện được phóng ra. Hình dạng; sự xuất hiện của nó dù những tia chớp ấy mờ hay sáng rõ, thuộc loại cực lớn hay tròn, hay dài hay ngắn, v.v… cũng sẽ được tiết lộ. Đây là bản chất của tia chớp về mọi mức độ được phản chiếu trong tâm hay 'trí' của

người đang quan sát tia chớp khi nó lóe lên. Đây là ví dụ. Trong thực tế, nó không thể được nói là pháp chân đế (paramattha).

Theo cách tương tự, nếu phong đại được quán vào lúc nó xuất hiện, yếu tố gió này sẽ được nhận biết qua những đặc tính của nó. Và nhiệm vụ cũng như sự thể hiện của nó cũng sẽ được nhận biết. Bản chất của phong đại là chất gió. Do đó nó có thể đẩy, hay nói theo cách nói thông thường, nó sẽ tạo ra sự cứng. Nếu bạn duỗi tay ra, bạn sẽ thấy được sự cứng này. Mặc dù, xét về mức độ cứng, không có sự cứng nào được cảm nhận một cách rõ rệt, nhưng bạn vẫn phải nói nó ít cứng hơn hoặc cứng nhiều hơn, tùy theo từng trường hợp. Nếu mức độ cứng giảm bớt, bạn sẽ nói nó đã dịu bớt đi một chút.

Lấy một ví dụ khác là kéo ba sợi dây. Một trong ba sợi ấy được kéo thật căng, sợi thứ hai có thể kéo hơi căng một chút, và sợi thứ ba kéo chùng lại. Sợi dây thứ nhất so với hai sợi kia rõ ràng là căng nhất. Sợi thứ hai, nếu so với sợi thứ nhất có thể nói là ít căng hơn. Nhưng nếu so với sợi thứ ba, nó được xem là căng cứng. Như vậy nếu sợi thứ hai là sợi dây duy nhất, nó sẽ được xem là sợ dây căng và cứng.

Lực đẩy, sự cứng, sự căng hay chùng là những đặc tính của phong đại (vāyodhātu). Từ “lực đẩy” là

cách dùng theo nghĩa văn chương. Còn "cứng" là cách dùng thông thường. Phong đại có khả năng chuyển động hay nói cách khác nó có lực đẩy. Chính phong đại đẩy chúng ta tới trước.

Điều này cũng có thể được so sánh với chiếc xe và con bò. Chiếc xe tự nó không có khả năng cơ động. Chỉ có con bò di chuyển. Khi con bò di chuyển, chiếc xe di chuyển. Chính con bò đã làm cho chiếc xe di chuyển. Phong đại tự bản chất của nó đã có khả năng cơ động, hay chất gió tự nó luôn luôn chuyển động. Nếu yếu tố gió này thổi hay chạm vào bất cứ vật gì, vật ấy sẽ chuyển động. Chính gió làm cho lá cây hay bụi lay động hoặc thay đổi vị trí của chúng và làm lắc lư những những cành cây hoặc những cây đang đứng. Vì vậy, nếu bạn co hay duỗi (tay, chân) và ghi nhận như "co", hay "duỗi" bạn sẽ để ý thấy bản chất của sự chuyển động này. Nếu bạn co hay duỗi những ngón tay của bạn cũng vậy, bạn sẽ thấy rõ sự chuyển động của nó. Đây là nhiệm vụ chuyển động *(samudirana)* của phong đại. Tương tự, trong khi quán: "đi", "dở", "bước", "đạp", bạn sẽ để ý thấy sự hoạt động của thân hay những đặc tính của phong đại nơi chân đang chuyển động một cách chậm rãi và tuần tự. Bạn có thể gọi nó là nhiệm vụ chuyển động của phong đại. Sự thể hiện *(paccuppanna)* chính là cái đặc tính đã được hiển lộ sau khi một vật trở thành đối tượng hay biết của trí hay tâm ghi nhận. Khi nó thể hiện như vậy, nó được

nhận biết một cách chính xác. Trí phản ánh này không phải là cái trí biết giống như paññatta *(chế định)* , những khái niệm sai lầm. Nó được gọi là "paccuppatthāna" *(sự thể hiện)*, vốn là pháp chân đế (paramattha).

Ghi Nhớ: "Vāyodhātu đẩy và mang về phía trước, đến chỗ nó muốn đến theo khuynh hướng của nó; 'Này các Tỳ-kheo, đây là điều các ngươi cần phải biết và ghi nhận khi hành thiền quán.'"

Sự giải thích trên mô tả cách Phong Đại phải được biết theo đặc tính, nhiệm vụ của nó, còn sự thể hiện và nhân gần, vì không quan trọng lắm, nên không được bao gồm trong bài kệ. Phong đại trong thân có thể được quán tại bất cứ nơi nào nó thể hiện, song điều quan trọng là phải biết (tuệ tri) nó cùng với ba yếu tố — đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện. Nếu một trong ba yếu tố này được tuệ tri, người hành thiền được nói là đã nhận thức đúng.

Hiện tượng phong đại xuất hiện ở bất kỳ nơi đâu trên toàn thân đều có thể được quán. Bất kỳ sắc nào thuộc Sắc Chân Đế *(paramattha)* — đất *(pathavī),* hay nước *(āpo)*, hay lửa *(tejo)* hay gió *(vāyo)* hoặc bất kỳ cảm thọ nào liên hệ đến sắc, cũng đều có thể được quán.

Sự thể hiện của bất kỳ sắc nào trong lúc đó đều có thể được quán. Có thể nói, quán bất kỳ danh và sắc nào dễ thấy nhất ở sát na nó sanh khởi đều đúng cả. Sở dĩ tôi nhấn mạnh trên những điểm này là để cho quý vị xua tan những hoài nghi ở cái ngã ba đường này, trước khi quý vị tiến đến giai đoạn minh sát. Quý vị vừa học về phương pháp, và tôi sẽ cố gắng giải thích đi giải thích lại nhiều lần để quý vị có thể xua tan hoài nghi và đạt được những tiến bộ trong thiền.

Về đề tài Phong Đại này tôi đã giải thích tương đối khá kỹ đủ để giúp quý vị hiểu. Bây giờ, Tôi sẽ tiếp tục giải thích về Danh (nāma) và trích dẫn một số ví dụ liên quan đến nó.

"Arammana vi jānanalakkhanaṁ viññāṇaṁ" tâm biết *(the knowing mind)* có nhiệm vụ hay biết cảnh (đối tượng giác quan) hay cảm thọ. Tâm hay ý chỉ xuất phát từ sự tiếp xúc với cảnh. Do đó, nếu tâm được quán mỗi lần nó sanh, người hành thiền sẽ biết rằng tâm đang nhận ra được cảm thọ xuất hiện. Khi cái thấy xảy ra, cảnh sắc sẽ được biết qua tâm. Điều này cũng xảy ra như vậy, nếu một âm thanh được nghe. Tâm chảy qua lỗ tai, giác quan từ đây âm thanh đi vào hay từ đây âm thanh được nghe. Nếu có một mùi, mùi sẽ được cảm nhận và tâm đi đến chỗ mùi ấy, v.v… Nói chung khi có bất kỳ một đối tượng của giác quan nào xuất hiện, tâm lập tức chăm chú vào đó.

Trong trường hợp của sự "tưởng tượng" điều này thể hiện rõ ràng hơn. Từ nơi bạn đang ở, Monywa chẳng hạn, nếu bạn tưởng tượng hay nghĩ về ngôi chùa Mahāmyatmuni ở Mandalay, khi ấy bức tranh toàn thể về ngôi chùa sẽ đến trong tâm bạn. Nếu bạn nghĩ về những ngọn Núi Sagaing và cây Cầu Ava, nó liền xuất hiện trong con mắt tâm của bạn. Đó là lý do người ta nói rằng tâm đi đến chỗ cảnh nằm.

Lập lại:

"Tâm có khuynh hướng tự nhiên là biết cảm thọ.

Nó có khả năng dẫn dắt hay chỉ dẫn như một nhà lãnh đạo."

Một người có những phẩm chất lãnh đạo là người có khả năng dẫn dắt mọi người hay có khuynh hướng tự nhiên lãnh đạo mọi người. Có thể nói bất cứ một công việc gì đòi hỏi phải được thực hiện bởi một nhóm người, đều cần phải có một người lãnh đạo. Trong bất kỳ tổ chức nào cũng vậy, luôn luôn phải có một người lãnh đạo để hướng dẫn cho mọi người biết họ cần phải làm gì. Ngay cả trong nghề nông, người lãnh đạo nhóm cũng đòi hỏi phải có. Những người còn lại chỉ việc làm theo những gì người lãnh đạo làm và hướng dẫn. Tương tự, tâm đi đến đối tượng của sự cảm giác và có được sự hay biết. Tâm này được theo sau

bởi các tâm sở thích hợp *(cetasikas)*. Xin dẫn chứng ra đây một ví dụ sinh động, lấy trường hợp của việc "thấy" một đối tượng. Sau khi thấy đối tượng, cảm thọ phát sanh. Nếu đó là một cảnh khả ái, tham (lobha) sẵn sàng theo sau. Nếu đối tượng được thấy là không vừa lòng hay đáng ghét, sân (dosa) sẽ phát sanh. Nếu một người hay vật đáng tôn kính được thấy, niềm tin và lòng tốt sẽ xảy ra. Nếu có một cái gì đó đáng hãnh diện về, ngã mạn (māna) phát sanh. Cũng vậy, bỏn xẻn và ghen tỵ sẽ phát sanh nếu cảm giác dính mắc vào vật gì xuất hiện hay nếu cảm giác chua xót, đố kỵ với một người nào có mặt. Chính vì lí do này mà tâm được ví giống như một nhà lãnh đạo. Các tâm sở *(cetasikas)* theo sát sau tâm, cái vốn làm công việc lãnh đạo. Mỗi lần tâm được quán, bạn sẽ biết những gì thích hợp theo sau. Nếu tâm không được quán và ghi nhận đúng, tham và sân có thể phát sanh. Vai trò lãnh đạo vốn được xem là Nhiệm Vụ của tâm này, chỉ được biết trực tiếp qua thiền quán. Nếu một hành giả duy trì liên tục công việc quán của mình mỗi lần tâm xuất hiện, các tâm sở thích hợp theo sau sẽ được thấy một cách rõ ràng là có liên kết với tâm đã khởi sanh ấy. Trong khi ghi nhận như *"phồng"* và *"xẹp"*, và *"ngồi"*, hoặc *"chạm"*, tâm tưởng tượng có thể xuất hiện và khi bạn ghi nhận là *"tưởng tượng",* bạn sẽ biết những gì đang theo sát sau nó. Lúc đó bạn sẽ nhận ra chuỗi những tâm sở đang diễn ra rất sinh động, một cái gì đó giống

như một xâu chuỗi hột, hột này di chuyển nối tiếp theo sau hột kia một cách nhanh chóng. Lúc mới hành thiền, tâm đôi khi phóng hết chỗ này đến chỗ kia hoặc nhảy từ nơi này đến nơi khác. Những điều đang xảy ra này ngay cả đứa bé mười, mười một tuổi cũng có thể biết rõ, nếu chúng quán và ghi nhận sự sanh khởi có tính hiện tượng của tâm. Bởi thế, người lớn rất dễ nhận ra chúng. Những đứa bé này thực sự là phi thường, thời Đức Phật từng có những đứa bé trở thành Thánh A-la-hán lúc mới có bảy tuổi. Có những đứa bé có thể kể lại vanh vách chuỗi sự kiện đã xảy ra trong tâm chúng. Những chuyện đã xảy ra trong tâm lập đi lập lại nhiều lần có thể cũng sẽ được quan niệm là đang xảy ra. Nó có thể xuất hiện liên tục, nhưng nó sẽ chấm dứt khi tâm quán với chánh niệm hoạt động. Ở đây hoài nghi có thể phát sanh là liệu những điều xảy ra trong tâm này sẽ có lúc dừng lại. Cách trong đó tâm khởi lên đơn độc và không ngừng này được nói đến trong Pháp Cú như sau:

“Dūraṃgamaṃ ekacaraṃ,
asarīraṃ guhāsayaṃ;
ye cittaṃsaṃyamessanti,
mokkhanti mārabandhanā.”

"Chạy xa, sống một mình,
Không thân, ẩn hang sâu
Ai điều phục được tâm,

Thoát khỏi Ma trói buộc"

Có nghĩa rằng tâm thường lang thang đến những nơi xa xôi. Dù quãng đường có xa đến bao nhiêu, nếu bạn chỉ cần nghĩ tới nơi ấy, tâm sẽ nhanh chóng đi đến đó hoàn toàn với sự tưởng tượng. Chẳng hạn, bạn chỉ cần nghĩ đến Tháp Shwedagon *(một ngôi tháp nổi tiếng của của Miến Điện)*, chưa đầy một tích tắc tâm bạn sẽ có mặt ở đó ngay lập tức. Nếu bạn để cho tâm hay ý nghĩ của bạn đến thăm nhiều nơi ở những vùng đất xa lạ mà bạn đã từng sống. Tâm sẽ đến nơi đó không cần phải dùng máy bay hay trả bất cứ phí tổn nào. Nếu bạn tưởng tượng đến một nơi mà bạn chưa bao giờ sống ở đó trước đây, bạn có thể thất bại. Do đó, tâm có thể đi trệch hướng hay chơi đùa đến một nơi xa xăm nào đó, và nếu sự tình này xảy ra, tâm được xem như đi không đúng chỗ. Mỗi lần chỉ một tâm sanh và sanh lên đơn độc một mình. Nghĩa là khi tâm này có mặt các ý nghĩ khác hay tâm khác không thể đồng thời có mặt. Nó cũng giống như những hột trong xâu chuỗi sẽ rơi thành một hàng, hột này nối tiếp hột kia, vậy. Điều này có vẻ rất khó tin. Tâm sanh khởi lúc còn trẻ, không phải là một với tâm vừa sanh hay với tâm hiện đang sanh. Tuy nhiên, người ta có thể nghĩ nó là một chuỗi những tư duy sanh khởi liên tục. “Mỗi lần chỉ một tâm duy nhất sanh”. Điều này dường như chỉ được mọi người chấp nhận do đức tin, họ tin

vì nó đã được Đức Phật thuyết giảng và được nói đến trong các bản Chú Giải và Dīghas mà thôi. Nếu như bạn muốn biết có phải mỗi lần chỉ một tâm duy nhất sanh hay không, bạn phải hành thiền và tự thấy cho chính mình. Quán tâm *(cittānupassanā)* đã được Đức Phật dạy như sau: ***"Sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittamīti pajānāti." ("tâm có tham biết tâm có tham")***, … nếu bạn quán và ghi nhận tâm mỗi lần nó sanh khởi nhất định bạn sẽ thấy rằng nó chỉ là một chuỗi gồm các tâm, tâm này nối tiếp theo tâm kia cực kỳ nhanh. Tâm thứ nhất xuất hiện sẽ liền biến mất và ngay lập tức được theo sau bởi một tâm khác. Có thể nói nó vụt xuất hiện và vụt biến mất với gia tốc cực lớn. Khoảnh khắc một sự tưởng tượng hay một ý nghĩ sanh khởi được ghi nhận, nó bất ngờ biến mất hay trở thành không. Bạn sẽ tự thấy điều này nếu bạn quán và ghi nhận tâm ngay trong hiện tại. Mặc dù sự xuất hiện của tâm đầu tiên biến mất, tâm khác liền xuất hiện và thay thế vào chỗ của tâm trước đã diệt ấy. Nó sanh khởi và biến mất với một tiến trình không bao giờ chấm dứt – ad infinitum (vô cùng, vô tận…).

Tâm thường khởi lên đơn độc ấy vốn không có thực chất. chỉ có Sắc (rūpa) là vật chất. Đó là lí do vì sao người ta có thể chỉ ra sắc ở đâu. Nó có thể được sờ chạm, hay nắm bắt, hay trói cột , hay giam giữ trong một căn phòng. Tâm không có thực chất hay vật chất như vậy. Vì thế rất khó để chỉ được tâm ở đâu hay tâm

ẩn náu ở đâu. Chúng ta chỉ có thể nói rằng "Sự hay biết hay cái biết cảm thọ là tâm." Khi được hỏi tâm được tìm thấy ở đâu chúng ta rất khó giải thích. Nó không thể chỉ ra được.

Tất nhiên, những gì được xác định là khi cái "thấy" xảy ra, nó xảy ra hay được phản ánh nơi con mắt. Khi một âm thanh được nghe, cái "nghe" xảy ra ở tai. Khi ngửi, mùi đi qua mũi. Khi ăn, vị đươc cảm giác trên lưỡi. Khi một cái gì đó được xúc chạm, nó được cảm giác hay biết ngay tại cái điểm tiếp xúc ấy, chẳng hạn khi đầu đụng vào đâu đó, cảm giác đụng xuất phát từ đầu. Vì vậy, năm căn hay giác quan này được biết một cách chính xác. Trong khi tâm tưởng tượng, hay "dự định", thì không thể biết rõ nó sanh lên ở đâu được. Tuy nhiên, các nhà Chú Giải nói rằng nó sanh lên từ đáy của trái tim gọi là *"Hadayavatthu, Sắc Ý Vật"*. Có thể nói tâm nương sắc chất của trái tim vốn cũng chỉ là qủa tim để sanh khởi.

Các bác sỹ Tây y có sự giả định riêng của họ. Họ cho rằng tâm khởi lên ở não bộ, cơ quan thần kinh là trung tâm của cảm giác và suy nghĩ. Nếu quan điểm này được suy gẫm, sẽ có lý do để nghĩ rằng tâm khởi lên trong đầu. Tuy nhiên, điều này không có gì chắc chắn, vì rất khó để nói rằng tâm chỉ khởi lên trong đầu như vậy. Trong bất kỳ trường hợp nào, khi có sự sợ hãi thì sự phập phồng của tim hay nói khác hơn nhịp đập của tim trở nên nhanh hơn. Khi một điều gì đó

khiến bạn lo lắng hay hối tiếc, người ta thường nói nỗi đau ấy được cảm giác nơi trái tim. Từ những gì đang xảy ra này, các tác giả của bộ Dīgha đã ủng hộ quan niệm được nêu ra ở Chú Giải ***(trái tim là căn cứ phát sanh ra các tư duy, dự định,…)***. Nếu sự tình là vậy, ắt hẳn phải có một sự biện minh nào đó cho việc chấp nhận quan điểm cho rằng sự sanh khởi của những tư duy trước tiên phải xảy ra ở trái tim.

Tuy nhiên, vẫn không dễ để xác định tâm xuất phát ở đâu hay sanh khởi ở đâu. Mặc dù tâm có thể được thể hiện ra, nhưng thấy được nó một cách sinh động là điều khó vì tâm không phải là vật chất có thể sờ chạm được. Tâm không thể bị nắm bắt. Nó không thể bị trói cột bằng dây và cũng không ai có thể giam giữ hay kiểm soát nó được.

Nếu việc quán được thực hiện trên tâm ngay sát-na nó sanh khởi, và nếu tâm thường xuyên được đặt dưới sự cảnh giác, kinh nói rằng người ta có thể thoát khỏi những trói buộc của phiền não. Phiền não (kilesa) thường được gọi là Ma (Mara). Mara có nghĩa là Kẻ Sát Nhân hay Đồ Tể. Do phiền não có mặt, hiện hữu mới hay sự tái sanh xẩy ra. Trong mỗi kiếp sống cái chết là điều tất yếu phải xảy ra. Điều này có nghĩa rằng các hữu tình chúng sanh bị giết chết bởi chính phiền não. Vì thế mà kinh nói rằng người ta có thể thoát khỏi những trói buộc của phiền não hay thoát khỏi Kẻ Sát Nhân. Nếu bạn muốn thoát khỏi sự nắm

giữ của phiền não, bạn phải bảo trọng Tâm. Tâm không thể bị trói cột với sợi dây. Mà tâm phải được quán và ghi nhận với chánh niệm.

Khái niệm này có vẻ phù hợp với những gì đã được nói *"Cần phải biết (tuệ tri) đặc tính, nhiệm vụ và sự thể hiện"*. Một chuỗi tâm tương tục liên kết với (tâm) đầu tiên khởi lên có thể xảy ra một cách liên tu và bất tận. Liên quan đến điều này, những gì cần phải được tuệ tri, đó là tâm sanh khởi liên kết với những ý nghĩ đã sanh hay những tâm đi trước nó. Điều này được người hành thiền biết (tuệ tri) rõ với minh sát trí của mình. Không cần phải học ở sách vở. Chỉ cần quán tâm mỗi khi nó sanh khởi. Tâm sanh đơn độc và tách biệt nhau. Sự thực này sẽ được tự thân mỗi người chứng nghiệm. Người hành thiền lúc đó hiểu rằng cái chết sẽ xảy ra trong mỗi kiếp sống. Sự thụ thai trong tử cung của người mẹ và sự tái sanh xảy ra trong mỗi kiếp sống mới, và tiến trình có tính hiện tượng thực thụ này sẽ được người hành thiền hiểu rõ.

Có thể giải thích sự việc theo cách này. Nếu tâm được nhận biết ngay sát na nó xảy ra, sự ý thức của tâm sẽ được thấy là đang biến mất. Nếu trạng thái biến mất này được tuệ tri với minh sát trí người hành thiền sẽ nhận thức được rằng: "Suy cho cùng chết có nghĩa là sự biến mất hay sự diệt mất của loại tâm ý thức đó ở sát-na cuối cùng trước khi chết mà thôi." Tâm sanh khởi nối tiếp nhau, hết tâm này đến tâm

khác, trong một chuỗi tương tục, và khi điều này được tuệ tri, người hành thiền sẽ hiểu rằng "sự diệt của tâm hiện tại chỉ để tạo điều kiện (làm duyên) cho một tâm mới trong một (hình thức) tái sanh khác, và nó không là gì ngoài sự hiện hữu mới." Trí hiểu biết này là sự chứng nghiệm cá nhân về Chết – cuti, và Tái Sanh – patisandhi.

Nếu một người thực sự nhận thức được chết và tái sanh như đã nói ở trên, họ sẽ đoạn trừ được thường kiến (sassatadiṭṭhi), loại tà kiến cho rằng cái ngã (atta) hay thực thể sống là vĩnh hằng.

Trong thực tế, tâm sanh lên rồi diệt ngay lập tức. Tâm khởi lên trong kiếp sống mới tương tự như sự ý thức (sự hay biết) của tâm sanh khởi mới lại liên tục trong tiến trình thiền quán vậy. Tâm từ kiếp sống quá khứ không truyền sang kiếp sống hiện tại; và tâm đang sanh khởi ở kiếp sống hiện tại cũng không đi qua kiếp kế. Một người hành thiền nhận ra sự thực này sẽ loại trừ được tà kiến gọi là Thường Kiến, kiến chấp cho rằng thực thể sống hay "cái ta" đã được truyền sang kiếp sống mới trong tính toàn vẹn của nó, và sẽ tiếp tục cư trú trong một cái thân mới. Còn về Đoạn Kiến (ucchedadiṭṭhi), đó là niềm tin cho rằng "Không có gì còn lại sau khi chết. Nếu thân xác này đem hỏa thiêu, nó sẽ hóa ra tro bụi và trở thành phân bón. Cái gọi là kiếp sống mới hay kiếp lai sanh hoàn toàn không có." Quan niệm sai lầm này được gọi là Đoạn Kiến.

Trong thực tế, khi cái chết xảy ra trong một kiếp sống, tâm thức vẫn tiếp tục không gián đoạn như khi người ta còn sống, với điều kiện là các phiền não chưa bị tuyệt diệt. Đối với một người vẫn chưa giải thoát khỏi các phiền não, tâm tác động vào một cảm thọ. Lúc sắp chết, cảm thọ nổi lên sẽ luôn luôn được ghi nhớ, và không bao giờ bị quên hay xóa nhòa đi. Nó sẽ được tâm ngẫm nghĩ đến không ngừng. Do đó, bên bờ ranh cõi chết, một hành động (nghiệp) mà một người đã làm trong lúc sanh tiền, sẽ xuất hiện trong con mắt tâm của nó, và trong khi đang suy gẫm về hành nghiệp này, sức mạnh của ý thức trở nên yếu dần, yếu dần và mờ nhạt cho đến khi nó chạm tới điểm chấm dứt. Khoảnh khắc tâm ý thức cuối cùng này diệt, thức mới liền sanh cùng với kiếp sống mới. Tiến trình này là những gì chúng ta gọi là sự xuất hiện của một kiếp sống mới sau cái chết của một người trong kiếp hiện tại của họ. Nói khác hơn, có thể nói rằng ở khoảnh khắc này một người hay một vị thiên hay một con vật,… đi vào hiện hữu hay được sanh ra. Nếu điều này được nhận thức một cách rõ ràng và hiểu đúng như vừa nói, một người có thể được bảo là đã thoát khỏi "Đoạn Kiến", kiến chấp cho rằng dòng tương tục sống sẽ chấm dứt hay kiếp sống ấy hoàn toàn bị hủy diệt sau khi chết. Như vậy tri kiến hiểu biết về sự thực này rất có giá trị.

Nếu tâm được quán khi nó đang xảy ra, người hành thiền có thể biết được tâm cùng với các đặc tính

của nó, hay biết cảm thọ đặc trưng của nó. Người hành thiền cũng có thể biết được tâm một cách tách bạch theo nhiệm vụ, vốn là khả năng dẫn đầu của nó, và theo sự thể hiện (paccuppatthāna), vốn sanh khởi không ngừng và liên kết với tâm đi trước nó một cách liên tục. Nếu tâm có thể được biết cùng với các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện của nó như vậy, hiển nhiên phần còn lại của các danh uẩn gọi là nāma khandha cũng sẽ được biết khi tất cả chúng được quán ngay khoảnh khắc sanh khởi của chúng. Trên đây tôi chỉ giải thích về quán tâm một cách tóm tắt để rút ngắn thời gian trích dẫn về Phong Đại (vāyodhātu) trong số bốn đại của thân, với đặc tính, nhiệm vụ và sự thể hiện của nó, như một ví dụ để giúp quý vị có thể nếm được chút hương vị của Pháp. Những minh họa ở trên được giải thích trong Trường Bộ (Dīgha Nikāya), các bản Chú Giải, Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikāya), … và do đó không ai có thể bắt bẻ được.

Đến đây có lẽ cũng đã khá rõ để quí vị biết những gì được đòi hỏi phải tuệ tri trong thiền minh sát. Vì vậy, nếu tất cả mọi hoạt động của thân được quán thì điều đó có nghĩa là sự thực hành Thân Quán Niệm Xứ. Nó củng cố cho trí hiểu biết về tính khả thi của phương pháp quán, như trong hành động đi biết "đi", "dở", "bước", "đạp". Tôi chắc rằng sẽ không có chỗ cho sự hoài nghi ở đây. Vì thế, từ lúc cánh cửa được mở ra và hoài nghi đã được xua tan, con đường đi đến

Niết Bàn được dọn sạch. Bây giờ vấn đề còn lại cho bạn chỉ là hành thiền nữa mà thôi. Chúng ta hãy đọc lại phương châm sau:
Gò mối là thân vật chất; Tưởng tượng - Khói; Ngọn Lửa đang cháy - Hành Động hay sự Thực Hiện; Người Thầy – Đức Phật; Học Trò – Hành Giả.
Lưỡi Xẻng là Kiến Thức; Đào – Tinh Tấn; Then Cửa – Vô Minh; Con Cóc – Sân Hận; và Ngã Ba Đường — Hoài Nghi.

CÁI LỌC NƯỚC

Cuối cùng là triền cái *(nivarana)* được nói giống như cái Lọc Nước. Trưởng Lão Kumārakassapa đặt câu hỏi: *"kiṃ cingavarim" – "cái lọc nước" có nghĩa là gì?* Câu trả lời của Đức Phật cho câu hỏi này như sau:
"cingavarantiko bhikkhu pancanettam nivaranam adhivacanam."

"Này Tỳ Kheo! Tên gọi 'cái lọc nước' là để chỉ cho năm triền cái." Cái lọc nước thường được dùng ở thời xa xưa, mặc dù ngày nay không ai dùng nó nữa. Cái lọc nước ở đây là một miếng gạc hay miếng lưới mịn và chất lỏng được đổ qua miếng lưới đó để lọc sạch những tạp chất. Thời xưa, nếu người ta cần xà-phòng giặt áo quần họ phải hòa tan chất xà phòng, có

dạng như cát, trong nước và lược cái chất lỏng giống như xà-phòng ấy để lấy những hạt xà-phòng tinh tế còn lại. Miếng lưới có những lỗ nhỏ li ti cho phép nước chảy qua một cách dễ dàng.

Theo cách tương tự, một người bị lúng túng trong năm triền cái (nivaranas), những chướng ngại cho một đời sống tâm linh thành công, đó là dục tham, sân hận, hôn trầm – thụy miên, trạo cử - hối hận, và hoài nghi, sẽ không một thiện pháp nào ở lại với người ấy hoặc chí ít không thiện pháp nào còn nguyên vẹn. Nó cũng giống như nước phải chảy qua một cái lọc nước vậy. Cũng vậy, mọi thiện nghiệp sẽ bị chảy qua một cái lọc, đặc biệt là những thiện pháp thuộc thiền định và thiền tuệ, khiến cho chúng bị tắc ngẽn lại. Tuy nhiên những phước thiện bố thí và trì giới vẫn tồn tại. Phước thiện bố thí sẽ không bị ảnh hưởng bởi sự có mặt của các triền cái bằng bất cứ cách nào. Và giới cũng sẽ không mất đi những tính chất cao quý của nó. Lý do là vì, nếu không phạm vào những điều xấu bằng thân hoặc bằng lời nói, những đức của giới sẽ không bị hủy diệt. Sự tưởng tượng có thể vẫn cứ tung hoành với những ý nghĩ tham dục và một cảm giác sân hận, ác ý vẫn còn nguyên không sứt mẻ. Triền cái hoàn toàn không thể ngăn được những phước thiện bố thí và giữ giới. Tuy nhiên, thực ra mà nói các triền cái chỉ có thể cản trở những phước thiện xuất phát từ định và tuệ.

Nếu những cảm thọ liên hệ đến dục lạc được nghĩ đến, những phước thiện của định (samādhi) không thể thành tựu nhờ quán được. Nếu những ước muốn phàm tục như mong ước được giàu sang, được sống thọ, hay thuận lợi trong các công việc làm ăn buôn bán, … khởi lên trong tâm, quán minh sát sẽ không đạt được chút tiến bộ nào cả. Những ước muốn và dính mắc vào các dục trần như vậy là những chướng ngại *(triền cái)* sẽ ngăn cản việc thực hiện các phước thiện tu tập (*định và minh sát)*.

Triền cái *(nivarana),* những chướng ngại đối với tiến bộ của thiền minh sát, được so sánh với cái lọc nước xà phòng. Nếu ước muốn nhục dục *(kāmachanda — dục dục cái)* được phép thịnh hành hay nuôi dưỡng, không thành công nào có thể được thành tựu trong pháp hành thiền. Trong tiến trình thiền quán, lúc hành giả đang ghi nhận các hiện tượng như *"phồng"*, *"xẹp", "ngồi"*, *"chạm",* tâm rất thường phóng đi. Liên quan đến sự việc này, Đức Phật đã đưa ra một ví dụ rất ấn tượng khi so sánh tâm với một con cá bị quăng ra khỏi nước.

NƯỚC VÀ CÁ — NGŨ DỤC VÀ TÂM

Ví như con cá sống và tìm được sự an vui trong nước như thế nào, tâm con người cũng sống và tìm được sự

hưởng thụ trong các dục lạc như vậy. Con người luôn luôn suy nghĩ và trù tính cách làm thế nào để họ có thể kiếm sống và thực hiện những phận sự của họ trong lĩnh vực hoạt động xã hội. Những hoạt động bằng thân và bằng tâm này được thúc đẩy bởi những khát vọng của con người. Đó là lý do vì sao kāma guṇa — ngũ dục, được nói là nơi an trú của tâm con người. Nếu tâm bị đưa ra khỏi nơi cư trú ngũ dục của nó, nó cũng chẳng khác gì con cá bị quăng ra khỏi nước và vứt bỏ trên đất khô vậy. Đức Phật đã thuyết về ẩn dụ này dưới hình thức một bài kệ. Nó được xem là một bài kệ hoàn hảo, nhưng nếu bạn có được kinh nghiệm trong việc hành thiền hình ảnh này sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Vārijova thale khitto, okamokata-ubbhato; pariphandatidaṃ cittaṃ, māradheyyaṃ pahātave.	Như cá quăng trên bờ Vứt ra ngoài thủ giới, Tâm này vùng vẫy mạnh Hãy đoạn thế lực Ma
如魚離水棲， 投於陸地上， 以此戰慄心， 擺脫魔境界	Như ngư ly thủy tê Đầu ư lục địa thượng Dĩ thử chiến lật tâm Bãi thoát ma cảnh giới PC 34

Trong ngôn ngữ mộc mạc, câu kệ Pāli trên có nghĩa rằng *"Một con cá mà vốn nhà của nó là nước, nếu bắt nó ra khỏi nơi sinh sống của nó và ném trên đất khô, sẽ run rẩy và vẫy vùng như thể nó đã bị đả thương gần chết, và chỉ khát khao được trở về ngôi nhà nước của nó."*

Trong nhân tính của một con người sẽ chỉ tìm thấy Khổ Đế *(dukkha-sacca)*, tức năm uẩn, đó là, sắc *(rūpa)*, thọ *(vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra) và thức (viññāṇa) v*ốn nằm trong cảnh giới của phiền não ma *(māra kilesas)*. Do những phiền não này mà sự hiện hữu có mặt. Nói cách khác, sự chết xảy ra là do sự có mặt của các danh và sắc uẩn này. Không có chúng sẽ không có cái chết nào xảy ra. Do đó, các uẩn nằm trong lãnh vực hay quyền lực của kẻ Sát Nhân Lớn thường gọi là Phiền Não này *(Kilesa)*. Tất cả danh và sắc đều nằm trong tay của tên Sát Nhân này, vì thế chúng buộc phải đối diện với già, bệnh, chết dù chúng được sanh ra trong cõi người, hay trong cõi chư thiên hoặc phạm thiên. Bạn và thân xác này của bạn chắc chắn không thể nào thoát khỏi nanh vuốt của các phiền não. Vì thế để thoát khỏi số phận này những gì bạn cần phải làm là đưa tâm vào lãnh địa của thiền định và thiền minh sát. Nghĩa là bạn phải thực hành thiền định và thiền minh sát. Bạn phải thiền quán liên tục trên các hiện tượng *"phồng", "xẹp", "ngồi", "chạm"*, v.v…với sự tập trung cao nhất. Rồi bạn sẽ thấy tâm

mình thường xuyên suy nghĩ đến các dục lạc như thường lệ. Điều này cũng giống như con cá đang lăn lộn, vặn vẹo, run rảy muốn trở lại với căn nhà nước của nó vậy. Cái tâm lăn lộn và không yên này phải được trừ khử bằng cách quán và ghi nhận liên tục nhằm ngăn không cho nó suy nghĩ.

CÁC TRIỀN CÁI NÀY ĐƯỢC XUA TAN NHƯ THẾ NÀO

Như đã nói *"Pa jaha cingavaram"* — hãy vứt bỏ cái lọc nước ấy đi. Điều này muốn nói rằng *"pa jaha pañcanivarane – hãy loại bỏ năm triền cái."* Các triền cái cần phải được ghi nhận liên tục trong tiến trình thiền quán, và loại bỏ chúng. Cách loại trừ ở đây là ghi nhận *"phóng tâm",* khi tâm phóng trở về nhà trong lúc đang quán *"phồng", "xẹp", "ngồi", "chạm".* Nếu như tâm phóng đi và nghĩ đến những công việc thường ngày của bạn, ghi nhận "nghĩ đến". Nếu sự tưởng tượng xảy ra, ghi nhận là "tưởng tượng" và vứt bỏ nó. Đây là một phương pháp loại trừ các triền cái rất hiệu quả.

Lại nữa, cảm giác thất vọng, sân hận — *"vyāpāda : Sân"* có thể xuất hiện hay phát sanh. Những cảm giác này cần phải được quán, ghi nhận và vứt bỏ. Tóm lại, nếu *"hôn trầm — thụy miên (thina-middha)* xuất hiện, chúng cũng phải được ghi nhận qua sự quán và rồi trừ diệt. Nếu *"trạo cử — hối hận"* xảy ra, hãy xua tan chúng bằng cách quán và ghi nhận đúng như nó là. Nếu "hoài nghi" nổi lên trong tâm với đủ loại tưởng tượng, hãy quán và ghi nhận chúng, và rồi loại trừ chúng. Hoài nghi này là tâm dao động hay hoài nghi xảy ra trong lúc bạn đang hành thiền quán.

TÂM TỊNH (CITTA-VISUDDHI)

Nếu năm triền cái này được quán và loại trừ sau khi ghi nhận chúng, bạn sẽ đạt đến giai đoạn Tâm Tịnh, ở đây tâm trở nên thanh tịnh. Nếu bạn thực sự có khuynh hướng muốn hành thiền để đạt đến đạo quả *(magga-phala)*, điều bắt buộc trước tiên là bạn phải có đầy đủ những phẩm chất của giới — đây được gọi là Thanh Tịnh Giới *(sīla visuddhi)*. Sau đó, bạn được đòi hỏi phải có sự Thanh Tịnh Tâm.

DANH - SẮC PHÂN TÍCH TRÍ XẢY RA NHƯ THẾ NÀO

Khi bạn đạt đến giai đoạn minh sát trí này, ở mỗi lần quán và ghi nhận, Tâm vốn là sự hay biết về cảm thọ và đối tượng cảm thọ được biết một cách tách bạch. Trí phân biệt được giữa danh và sắc này gọi là Danh Sắc Phân Tích Trí *(nāma rūpa pariccheda ñāṇa).* Cách tuệ tri Danh và Sắc này đã được Đức Phật thuyết giảng và giải thích minh bạch trong ví dụ sau.

Cần phải có một viên đá quý gọi là "mắt mèo". Mắt mèo là một loại đá quý có màu hơi xanh lục và trong sáng như pha lê. Một số người thường đeo vào ngón tay chiếc nhẫn vàng gắn viên ngọc quý này như một món đồ trang sức. Trong những bài pháp của Đức Phật viên đá quý đã được gán cho một ý nghĩa rất lớn. Vì thế, ở đây tôi cũng sẽ đề cập đến viên đá nổi tiếng ấy. Lấy ví dụ, một viên ruby (đá hồng ngọc), loại đá quý có mầu đỏ sẫm, sản phẩm của mỏ đá Ruby vùng Mogok Miến Điện, nổi tiếng trên thế giới ngọc quý và mọi người ai cũng biết nó. Người ta dùi một lỗ nhỏ trên viên đá ruby bé tí ấy để xâu nó với các viên đá quý nhiều màu khác — như màu vàng, xanh, trắng,…bằng một sợi chỉ. Rồi đem đặt nó trên lòng

bàn tay của một người có mắt sáng để được khảo sát một cách tỉ mỉ. Nếu quán sát kỹ lưỡng, người ấy sẽ biết rõ ràng và minh bạch rằng viên đá quý và sợi chỉ hoàn toàn tách biệt. Viên đá và sợi chỉ lúc đó được biết một cách tách bạch. Người ấy cũng sẽ thấy được sợi chỉ mà người ta luồn qua cái lỗ bé xíu của viên ngọc ấy. Theo cách tương tự, người hành thiền đang quán và ghi nhận cũng sẽ biết một cách tách bạch giữa sắc (rūpa), đối tượng của sự quán và tâm biết trong lúc ấy.

Xin đưa ra đây một ví dụ: Khi bạn ghi nhận "phồng", liệu bạn có không thấy sự cứng và chuyển động nơi bụng của bạn không? Cũng vậy, tâm quán, tâm ghi nhận và biết sự "phồng" của bụng, sẽ không trở nên rõ ràng sao? Chuyển động phồng lên của bụng cùng với cảm giác căng cứng là bản chất cố hữu của Sắc *(rūpa)*, và tâm biết là danh *(nāma)*. Tính chất căng cứng và sự chuyển động của bụng là Sắc được ví giống như viên đá quý trong khi tâm ghi nhận và hay biết là Danh giống như sợi chỉ vậy. Ở mỗi lần ghi nhận, tâm làm việc ghi nhận đi nhanh về phía cảm thọ giống như sợi chỉ luồn qua cái lỗ nhỏ trên viên đá. Đó là lý do vì sao tâm ghi nhận đi đến đối tượng thọ được ví giống như sợi chỉ luồn qua viên đá quý nhỏ bé. Đây là ví dụ cụ thể được Đức Phật đưa ra để chỉ rõ cách nhận biết đặc tính của Danh và Sắc bằng Danh Sắc Phân Tích Trí *(nāmarūpapariccheda ñāṇa)*. Có thể nói đây là lời tuyên bố đáng tin cậy nhất đã được Đức Phật thuyết

giảng và được xác chứng là phù hợp với những gì mà người hành thiền nhận biết rõ trong lúc thiền quán. Cũng vậy, có sự giống nhau trong trí biết hai phần rõ rệt *(danh và sắc)* một cách tách bạch ở mỗi lần quán và ghi nhận những hoạt động của thân.

CON RÙA—NGŨ UẨN

Khi danh và sắc được biết một cách tách bạch, bạn sẽ tìm thấy năm uẩn. Đây là những gì được tuyên bố như, *"cái lọc nước và năm triền cái rất giống nhau như thế nào thì con rùa tinh quái và năm uẩn cũng giống nhau như vậy."* Do đó, trong chú giải có nói rằng nếu năm triền cái giống như cái lọc xà phòng này được quán và ghi nhận, tâm sẽ trở nên thanh tịnh. Khi tâm thanh tịnh, danh và sắc sẽ được biết một cách tách bạch ở mỗi lần quán và ghi nhận. Hai thành phần Danh và Sắc này không là gì khác ngoài năm uẩn. Một người hành thiền đang ghi nhận chuyển động phồng của bụng sẽ cảm nhận được sự căng cứng (của bụng khi nó phồng lên). Sự chuyển động của bụng lúc đó cũng sẽ trở nên rất dễ nhận ra. Bản chất của chuyển động phồng này là yếu tố gió hay phong đại, và cũng là đặc tính của Sắc Uẩn *(rūpa-khandha)*. Sự hay biết qua ghi

nhận là Danh Uẩn *(nāma-khandha)*. Sự hay biết xảy ra trong Danh Uẩn khi đơn thuần nhận thức bản chất của Thọ được gọi là Thức Uẩn *(viññāṇa-khandha)*. Sự hoan hỷ và an lạc mà người hành thiền cảm giác trong lúc ghi nhận và biết được nó là thọ lạc *(sukha-vedanā)*. Nếu chỉ có cảm thọ trung tính xất hiện, không hỷ hay lạc, cảm giác ấy được gọi là Thọ Xả *(upekkhā-vedanā)*. Tất cả thọ này được bao gồm trong Thọ Uẩn *(vedanakkhandhā)*. Biết bản chất của chuyển động phồng là Tưởng Uẩn *(saññakkhandhā)*. Định cùng sanh với chánh niệm (sự chú ý) để biết bản chất của *"phồng"* và *"căng cứng"*, và biết nó một cách tách bạch là Hành Uẩn *(saṇkhārakkhandhā)*. Nếu phân tích được như vậy, các nét đặc trưng của bốn danh uẩn sẽ trở nên dễ nhận ra và dễ biết. Do đó, mỗi lần hành giả thực hiện việc quán trên sự "phồng" của bụng, sự căng cứng là sắc uẩn trong khi tâm hay biết làm việc ghi nhận, tạo thành bốn danh uẩn. Như vậy có cả thảy năm uẩn. Mỗi lần bạn quán và ghi nhận, năm uẩn này sẽ được tìm thấy. Đây là những gì được nói trong bài kinh như "tìm thấy con rùa." Thân của con rùa bao gồm hai tay, hai chân và cái đầu, tổng cộng là năm chi cả thảy.

Lại nữa, năm uẩn sẽ được nhận ra mỗi lần bạn quán và ghi nhận như *"xẹp"*, *"ngồi", "chạm", "co", "duỗi",* v.v… Trong hành động co, nếu bạn ghi nhận như "co", sự cứng và sự chuyển động xảy ra là Sắc

(rūpa), trong khi sự hay biết có được do ghi nhận là Danh *(nāma).* Danh là bốn danh uẩn, và sắc bao gồm một sắc-uẩn, cộng lại là năm. Đối với các hiện tượng tâm vật lý khác, những đặc tính tương tự với ít nhiều thay đổi cần thiết cũng có thể được biết. Nhưng, chớ có đi tìm lạc trong năm uẩn vốn phải được quán, ghi nhận, và loại trừ này. Đây là điều thiết yếu.

Vì vậy, câu hỏi đặt ra là *"ko kummo — hình ảnh con rùa muốn nói điều gì?"* Câu trả lời là: *"kummoti kho bhikkhu pañcanneytam upādānakkhandhānam adhivacanam."*

Ý nghĩa của câu trả lời trên là: *"Này Tỳ-kheo Kumārakassapa! Tên con rùa là cái tên gán cho "năm thủ uẩn".* Tên năm thủ uẩn chuyên chở ý nghĩa chấp thủ — upādāna, mà chấp thủ có nghĩa là dính mắc vào các cảm thọ. Những cảm thọ này phải được xua tan và trừ diệt bằng Minh Sát Quán để loại trừ ái dục.

Do đó, Đức Phật đã giải thích câu nói "*pajaha kumman — con rùa phải được loại bỏ."* có nghĩa là *"Năm Thủ Uẩn phải được loại bỏ."* Chú giải nói rằng ý chính của nó là loại trừ những chấp thủ của tham vào năm uẩn. Trong thiền minh sát, yếu chỉ tôi đưa ra là:

"Cần phải quán cái gì để có được minh sát trí?

Nhờ quán năm uẩn, có khuynh hướng bị chấp thủ hay năm thủ uẩn mà hành giả có được trí ấy"

Trong bài pháp này, "Con Rùa" là pháp liên hệ tới năm uẩn. Và năm uẩn này cần phải được quán, ghi nhận và rồi loại trừ.

Mặc dù năm uẩn là pháp cần phải được quán và loại trừ song ở giai đoạn đầu của thiền, hành giả sẽ chỉ biết được bản chất chính của năm uẩn mà thôi. Ở giai đoạn này, sự sanh và diệt của các uẩn cũng như bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng vẫn chưa thể nhận ra được. Khi quán chuyển động phồng của bụng, sẽ chỉ có đặc tính cứng và chuyển động được biết. Vì vậy, hành giả chỉ hay biết được những nét đặc trưng của Danh và Sắc. Khi định và minh sát trí trở nên mạnh mẽ và thành thục, tất cả pháp sẽ được biết một cách tách bạch cả ở giai đoạn đầu lẫn giai đoạn cuối. Khi đó hành giả sẽ nhận ra rằng từ khoảnh khắc sanh lên của các hiện tượng *(pháp),* chúng bắt đầu tan hoại dần để đi đến sự diệt hoàn toàn, và rồi biến mất. Minh sát trí xuất hiện cùng với sự nhận thức trực tiếp rằng chúng (các hiện tượng) là vô thường. Do đó, các pháp cần phải được quán để biết đúng như thực về sự xuất hiện có tính hiện tượng của chúng như đã nói. Khi định đã trở nên mạnh mẽ, việc ghi nhận và thấy rõ bản chất vô thường, khổ, và vô ngã sẽ là điều cần thiết. Chỉ khi thành tựu được sự thấy rõ này, bạn mới có thể thoát

khỏi những cảm giác vừa lòng cũng như những ước muốn liên quan đến năm uẩn.

Chính vì thế, các nhà Chú Giải nói *"aniccaṃ veditabbaṃ — 'vô thường' phải được tuệ tri hay biết rõ." **Aniccata veditabba*** — đặc tính vô thường phải được tuệ tri. ***Aniccānupassanā veditabbā aniccānupassanā*** — tùy quán vô thường cũng cần phải được tuệ tri."

Bằng từ anicca (vô thường), ý các nhà chú giải muốn nói là *"aniccanti khandha pañcakaṁ"— anicca hay vô thường có nghĩa là sự kết hợp của năm uẩn.* Nếu thân hay Sắc *(rūpa)* được quán, bản chất sanh và diệt của nó chủ yếu được biết rõ là dựa vào thân. Đối với Danh cũng vậy, chỉ có thể được biết rõ và nhận ra đúng theo bản chất thực của nó. Chúng ta hãy lập lại câu phương châm:

"Danh và Sắc uẩn *(rūpa-nāma-khandha)* khi nó sanh và diệt là đặc tính của vô thường."

Đặc tính 'vô thường' là hiển nhiên bởi vì tính chất thoáng qua của nó, nghĩa là sau khi sinh lên nó liền diệt, không kéo dài lâu. Nó cũng giống như một ánh chớp, lóe lên rồi biến mất ngay lập tức. Đây là bản chất vô thường. Bạn ghi nhận những gì đang xảy ra và bạn sẽ thấy các hiện tượng vừa xuất hiện liền được

theo sau bởi sự biến mất của chúng. Đây rõ ràng là bản chất của sự vô thường, không tồn tại bất biến dù chỉ trong một khoảnh khắc (sát-na).

Chỉ khi bạn có kinh nghiệm tự thân trong pháp hành, đặc tính thực của vô thường này mới được nhận rõ. Chỉ lúc đó bạn mới có được trí hiểu biết về bản chất vô thường đích thực. Và điều này chỉ có thể được thành tựu bằng pháp quán đúng.

Khi trí tuệ minh sát đích thực này được thành tựu, nó có thể dẫn bạn đến thánh đạo và thánh quả trí *(ariyamagga-phala ñāṇa)*. Hàng phàm nhân bình thường có thể nghĩ lầm rằng từ bé cho đến giờ, khi họ đã là một người trưởng thành, chỉ có sự tương tục của một cái tâm như vậy không gián đoạn. Đây là những gì kinh gọi là tính tương tục hay sự tiếp nối mãi mãi 'Santati', tương tự như quan niệm sai lầm về một hàng kiến dài mà ở trên đã đề cập vậy. Để loại trừ bức màn che dấu sự thực này, tâm phải được quán và ghi nhận mỗi lần nó khởi lên.

Khi chánh niệm tiến triển nhanh hơn, tâm hay những ý nghĩ sanh khởi, sẽ trở nên rõ ràng, hết tâm này đến tâm khác, một cách tách bạch. Sau đó, hành giả sẽ nhận ra những gì có mặt trong tâm này vừa xuất hiện liền biến mất không ngừng một cách bất ngờ. Đó là đặc tính vô thường, và sự thực về vô thường và bản

chất thoáng qua của nó này sẽ được thấy hết sức rõ ràng.

Lấy trường hợp của các *"cảm thọ—vedanā"*. Bình thường, thọ khổ hay cái đau có thể được nghĩ là xuất hiện trong một thời gian lâu dài. Tuy nhiên, nếu quán và ghi nhận một cách cẩn thận, mỗi lần nó được ghi nhận như "đau", "đau", cảm giác đau này sẽ được thấy là xuất hiện và biến mất từng cơn một. Nó cũng giống như những con kiến tách biệt với nhau, con này cách con kia, trong hàng vậy. Cái đau xuất hiện và rồi biến mất, và tình trạng thay đổi này chỉ ra cho thấy bản chất vô thường của nó. Tất cả mọi hoạt động của thân xảy ra theo cùng cách thức như vậy. Khi "vô thường" được tuệ tri qua minh sát trí, khổ, và vô ngã, cũng sẽ tự động được tuệ tri.

Thực ra "khổ" chính là do phải chịu "vô thường". Và cái "khổ" nay tự nó là "vô ngã". Về cơ bản vô thường, khổ, và vô ngã thực chất chỉ là một pháp, dù chúng mang những cái tên khác nhau. Do đó, nếu vô thường được biết, thì khổ sẽ được hiểu và nếu khổ được biết, vô ngã cũng sẽ được hiểu. Để giải thích đầy đủ cách trí hiểu biết về vô thường, khổ, và vô ngã xuất hiện như thế nào sẽ mất rất nhiều thời gian. Do đó ở đây chúng tôi sẽ chỉ đưa ra một sự giải thích ngắn gọn về nó mà thôi.

Nếu vô thường *(anicca)* được thấy rõ, khổ *(dukkha)* sẽ được thấy và biết. Nếu khổ được biết, vô ngã sẽ được nhận ra. Khi vô ngã được nhận ra, Pháp Niết Bàn sẽ được thấy. Nếu bạn muốn đạt đến Niết-bàn, hãy đi theo con đường này. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng để đạt đến Niết Bàn một người cần phải được trang bị đầy đủ tri kiến thích hợp và thành thục. Không phải chỉ đơn thuần nhận ra vô ngã một lần là bạn có thể đạt đến Niết Bàn.

Nếu vô thường, khổ và vô ngã thực sự được nhận ra mỗi lần quán các hiện tượng, điều đó có nghĩa là bạn đã loại trừ được năm uẩn gọi là con rùa. Nếu bạn không quán, bạn sẽ không có được trí hiểu biết về những gì gọi là vô thường, khổ hay vô ngã này. Ở mỗi khoảnh khắc thấy, nghe, xúc chạm, hay biết, khi chúng sanh khởi ở sáu cửa giác quan nếu bạn kinh nghiệm cảm thọ lạc, bạn sẽ tiếp tục nghĩ chúng là "thường", "lạc", "ngã", "tịnh", là "đàn ông" hay "đàn bà" và tìm thấy sự thích thú trong chúng. Đây gọi là thích thú trong "con rùa". Và do đó nó cũng có nghĩa là tìm thấy vị ngọt và sự thích thú trong năm uẩn.

Để tránh điều này Đức Phật đã khuyên chúng ta nên loại trừ nó. Phương pháp loại trừ là mỗi lần các hiện tượng tâm vật lý xuất hiện bạn phải quán và ghi nhận sự xuất hiện của chúng, nếu quán được như vậy bạn sẽ có khả năng phân biệt giữa danh và sắc, hay nói

cách khác bạn có được ***Danh Sắc Phân Tích Trí***. Khi bạn tiếp tục công việc quán và ghi nhận, bạn sẽ biết được sự sanh khởi và hoại diệt của chúng, điều này sẽ dẫn bạn đến sự chứng đắc trí về Pháp (dhamma) liên quan đến vô thường, khổ và vô ngã. Nếu có được trí này, tham chấp sẽ không còn xuất hiện để khiến bạn xem chúng là thường được nữa. Trí này cũng ngăn không cho các phiền não sanh khởi. Nếu không thì, bạn vẫn sẽ có quan niệm sai lầm cho rằng một người hay vật nào đó là đẹp, là tốt, là khả ái, hay có một "chúng sanh", một "con người"… và bị dính mắc vào đó.

Ở đây, loại bỏ "con rùa" nghĩa là loại trừ năm thủ uẩn *(pañcuppādānakkhandhā)*. Và do đó, mỗi lần năm thủ uẩn được quán khi chúng xảy ra, việc quán này hoàn toàn phù hợp với lời tuyên bố mà bài Kinh đưa ra.

Kế đến, câu hỏi có thể phát sanh là cho đến mức độ nào năm thủ uẩn gọi là "con rùa" này phải được quán và loại trừ? Câu trả lời là: Nó phải được quán cho đến giai đoạn Thận Thứ Trí (Anuloma Ñāṇa *Thuận Thứ Trí, một loại trí minh sát nằm ở ngưỡng Thánh Đạo)*, trí sanh khởi nối kết với Chuyển Tộc Trí *(Gotrabhū ñāṇa)*, Thánh Đạo Trí *(Ariyamagga ñāṇa)* và rồi sự loại trừ năm thủ uẩn sẽ nối tiếp theo sau. Khi sự loại trừ này được thực hiện trong quá trình quán, sự

sanh và diệt của các hiện tượng tâm vật lý sẽ được tuệ tri vì thế các đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã sẽ hiển hiện rõ ràng. Khi thẩm sát trí *(sammāsana ñāṇa)*[4] trở nên mạnh mẽ hơn cái biết trong sáng và trọn vẹn về sự sanh và diệt của các cảm thọ từ đầu đến cuối của các tiến trình có tính hiện tượng trong lúc quán và ghi nhận mỗi lần chúng sanh khởi, sẽ xuất hiện.

Trí hay cái biết chính xác về các hiện tượng luôn luôn thay đổi, tức sự sanh khởi và hoại diệt cực kỳ nhanh này được gọi là trí thấy sự sanh diệt của danh sắc hay Sanh Diệt Trí *(Udayabbayañāṇa)*. Lại nữa, khi Sanh Diệt Trí này có được sự thành thục, mỗi lần ghi nhận, sự diệt cuối cùng của các cảm thọ thể hiện rõ ràng hơn và trở nên dễ nhận ra hơn sự sanh khởi ban đầu của chúng. Trí và sự hay biết về tiến trình diệt theo cặp của các đối tượng giác quan và tâm biết ở từng sát-na quán được gọi là trí thấy sự diệt của danh sắc hay Diệt Trí *(bhaṅga ñāṇa)*. Sau khi đã nhận ra rằng tâm biết và các đối tượng giác quan tan hoại và biến diệt không ngừng cả bên trong lẫn bên ngoài, sự tình này sẽ khởi lên nơi người hành thiền: ***"chẳng có gì đáng tin cậy cả và mọi thứ đều thực sự đáng sợ".*** Đây là những gì gọi là trí thấy tình trạng đáng sợ của danh và sắc hay Bố úy trí *(Bhayañāṇa)*. Khi cái biết

[4] sammāsana ñāṇ a - 思惟智 Tư Duy Trí, trí thẩm sát hay tư duy về vô thường, khổ, vô ngã của danh sắc.

về tình trạng đáng sợ như vậy xảy ra, mọi cảm thọ vốn là cái được biết và tâm hay biết đang nối tiếp nhau xuất hiện, sẽ được xem như lầm lỗi và không đáng mong ước về nhiều phương diện khác nhau. Đây là những gì gọi là trí thấy sự lỗi lầm của danh sắc hay Quá Hoạn Trí[5] *(ādīnava ñāṇa)*. Nếu, một trong số những lầm lỗi được trí nhận ra, lúc đó tư duy liên quan đến các cảm thọ lạc của ngũ trần được thực hiện, nó sẽ xuất hiện giống như lưỡi dao bén và cái thớt gỗ (để chặt thịt) vậy.

DAO VÀ THỚT

Vì vậy, liên quan đến câu hỏi: *"ka-asisūnā, câu nói dao và thớt có nghĩ là gì?* " Đức Phật đã đưa ra câu trả lời sau: *"Asisūnāti kho bhikkhu pañcanneytaṁ kāmagunānaṁ adhivacanaṁ."*

Đại ý của câu trả lời trên là: *"Này Tỳ-kheo Kassapa! Từ Dao và Thớt ở đây muốn nói tới pañcakāma hay năm thứ dục lạc (pañcakāma), đó là sắc, thinh, hương, vị, xúc."* Khi miếng thịt muốn được cắt, nó phải được cắt bằng 'Dao' sau khi đã đặt nó trên một cái thớt gỗ. Theo cách tương tự, con Dao phiền

---

[5] Ādīnava ñāṇ a — 過患智 Quá Hoạn Trí, trí thấy sự nguy hiểm hay lầm lỗi của danh sắc.

não đang cắt hay xắt lát tất cả hữu tình chúng sanh, và dùng năm cảm thọ lạc của Ngũ Dục *(kāmaguna)* như nền tảng (cái thớt) của nó. Điều này muốn nói rằng sau khi phiền não *(kilesa)* — tức tham muốn của con người, đã tìm thấy hỷ và lạc trong ngũ dục *(kāmaguna),* con người tự chuốc lấy ưu phiền và đau khổ. Cho dù có tìm được những cảm thọ khả lạc *(hạnh phúc)* con người cũng phải phấn đấu với nhiều gian khổ cả về thể chất lẫn tinh thần. Trong khi ra sức nỗ lực như vậy, nếu họ phạm vào một ác nghiệp hay nghiệp xấu nào đó, họ sẽ phải đi xuống bốn đường ác sau khi chết. Điều này cũng tương tự như một người bị lưỡi 'Dao' của dục vọng hay những tham muốn xấu xa của con người, hành hạ và chặt cắt, sau khi nằm trên cái thớt của ngũ dục vậy. Ngay cả nếu có may mắn được tái sanh vào cõi người hay cõi chư thiên nhờ những phước nghiệp sự của mình, cuối cùng họ cũng phải đối diện với cái chết. Chết là điều chắc chắn sẽ xảy ra trong bất kỳ hình thức hiện hữu nào. Con người phải đối diện với tử thần do những khổ đau mà phiền não tạo ra.

Tóm lại, ý nghĩa của câu nói: *"hãy vất bỏ con "Dao" và cái "Thớt"* là hãy quán trên các cảm thọ lạc của ngũ dục với trí thấy sự lỗi lầm của danh sắc hay

Quá Hoạn Trí[6] *(ādīnava ñāṇa)* và dứt bỏ tâm tham ái đối với các dục lạc này.

Một khi đã biết được tình trạng bất toại nguyện nhờ quá hạn trí này, sẽ không cảm giác thích thú nào sanh khởi trên các cảm thọ được quán và trên tâm đang (làm việc) quán cũng như trên mọi trạng thái suy tư. Thực sự là vậy, lúc này tâm đã trở nên nhàm chán và ghê tởm. Tâm biết rõ sự thực về các hiện tượng tâm vật lý đang xảy ra nhưng không còn cảm thấy thích thú nữa. Sự hay biết này gọi là trí hiểu biết về tình trạng nhàm chán và đáng ghê tởm của danh sắc hay Yếm Ly Trí *(Nibbidāñāṇa* — 厭離智*)*.

Trí này sanh lên như thế nào đã được Đức Phật thuyết như sau:

"Rūpesupi nibbindati — sự nhàm chán (yểm ly) đã khởi lên đối với cảnh sắc được thấy; cakkhuviññānepi nibbindati — trở nên nhàm chán đối với những gì được thấy và biết; dhammesupi nibbindati — trở nên nhàm chán đối với các pháp (cái biết của tâm tưởng tượng ra các cảm giác); manoviññānepi nibbindati — nhàm chán đối với ý thức về sự tưởng tượng và ghi nhận."

---

[6] Ādīnava ñāṇ a — 過患智 Quá Hoạn Trí, trí thấy sự nguy hiểm hay lầm lỗi của danh sắc.

Khi người hành thiền trở nên nhàm chán theo cách đã nói, ước mốn từ bỏ hay ước muốn được giải thoát khỏi phức hợp thân-tâm này sẽ khởi lên. Đây là trí mong muốn được giải thoát khỏi danh-sắc hay nói theo thuật ngữ là Dục Giải Thoát Trí *(Muñcitukamyatāñāṇa* — 欲解脱智*)*. Dù ước muốn được giải thoát này khởi lên, việc quán vẫn phải được thực hiện liên tục như thường lệ. Khi người hành thiền quán lại như vậy, cái biết đặc biệt sẽ xảy ra. Trí đặc biệt này gọi là Tỉnh Sát Trí hay phản Khán Trí *(Paṭisaṅkhārañāṇa* —省察智). Khi trí này có được sự thành thục, trí vốn có thể nhìn các hiện tượng danh – sắc với thái độ xả sẽ phát sanh, trí này được gọi là Hành Xả Trí *(Saṅkhārupekkhāñāṇa* — 行舍智). Trong số các Minh Sát Trí, trí này là tốt nhất (ngoại trừ Tuận Thứ Trí, Anuloma). Do đó, khi hành xả trí sanh, người hành thiền cảm thấy cảm giác lạc đang cung cấp cho vị ấy sự thích thú và khiến cho vị ấy có một sự ái lạc cực kỳ vi tế đối với pháp (dhamma-rāga, 染法, ái nhiễm pháp). Nếu cảm giác tham muốn pháp này không thể loại trừ, thánh đạo và thánh quả trí sẽ không thể thành tựu. Vì vậy điều quan trọng nhất là làm sao để loại trừ sự ái nhiễm pháp này.

NANDIRĀGA (HỶ THAM) — MỘT MIẾNG THỊT

Trong số mười lăm câu hỏi khó hiểu được nêu ra, miếng thịt *(maṃsapesi)* được xem là quan trọng nhất. Do đó để trả lời cho câu hỏi: *ý nghĩa của "miếng thịt" ở đây là gì?*, Đức Phật đã đưa ra câu trả lời: *"Maṃsapesīti kho bhikkhu nandirāgasettaṃ ādhivacanaṃ"*, có nghĩa là:

"Này Tỳ-kheo Kassapa! Tên gọi "miếng thịt" là nandirāgasa (hỷ tham), rāga có khuynh hướng nghiêng về và dính mắc những điều khả lạc." Những người ăn thịt hay những người không ăn chay rất thích thịt. Các con thú như sư tử, cọp, dã can, và chim kên kên, quạ, cũng như một số loại chim săn mồi tương tự khác rất thích thịt. Nói chung, những chúng sanh nào thích thịt thường bâu quanh miếng thịt. Đặc biệt, những con quạ, con chó phải xua đuổi chúng mới chịu đi. Ruồi cũng bâu thành từng đám quanh miếng thịt để kiếm phần, vì chúng rất thích thịt. Cũng vậy con người ai cũng thích những cảm thọ lạc. Nhạc hay, những âm thanh du dương làm vừa ý mọi người. Người ta còn thích ngửi những mùi thơm và ăn những món ăn ngon. Họ tìm được sự thỏa mãn trong mùi thơm và vị ngon này. Họ cũng thích hưởng thụ những cảm giác xúc chạm khả ái, và tìm được niềm vui bằng cách đắm

chìm vào những mộng tưởng mê say. Khuynh hướng này của tâm được gọi là Hỷ Dục *(nandirāga)*. Đối với họ cuộc sống thực sự thú vị. Ngay cả khi nghe thuyết pháp, họ cũng sẽ chỉ hiểu được lời pháp nếu hỷ dục *(nandirāga)*, cảm giác thú vị của việc nghe xuất hiện. Họ muốn nghe những câu chuyện thích thú, hài hước, chứ không muốn nghe những lời dạy của Đức Phật.

Về văn học, họ dường như không thích đọc kinh điển vì chúng không khơi dậy sự thích thú trong họ. Đó là lý do vì sao những cuốn truyện tiểu thuyết, lãng mạng và những truyện hài hước thời nay được xem là best sellers, những cuốn sách bán chạy nhất. Người ta thích chúng và say mê đọc chúng với sự ham muốn tột độ, bởi vì tài năng của những nhà văn này đã đánh thức được hỷ dục trong họ. Ngay cả những câu chuyện bi thảm và xúc động cũng đem lại cho họ những cảm giác xót xa thương cảm, hay hỷ, nộ, ái, ố mặc dù họ dư biết rằng những câu chuyện ấy chỉ là những chuyện tiểu thuyết hư cấu. Bị kích thích và thôi thúc bởi nandirāga (hỷ dục), họ đã tốn rất nhiều tiền để mua những cuốn sách hấp dẫn này. Họ cũng khao khát được xem những vở kịch, những buổi hòa nhạc, những bộ phim, hay những bản nhạc đem lại cho họ niềm vui thích, thú vị mà trong thực tế chỉ là sự kích thích hỷ dục trong họ mà thôi. Một số người còn cảm thấy thích thú trong men rượu mà họ cho là đem lại cho họ sự vui vẻ và trí tưởng tượng phong phú. Hỷ dục

đã thống trị họ trong cuộc sống trần tục. Đối với người hành thiền hỷ dục này là thô và phải được loại trừ ở giai đoạn đầu của minh sát. Hay nói khác hơn nó phải được loại trừ trong tiến trình minh quán. Trong thực tế, nó đã được bao gồm trong sự loại trừ dục tham triền cái *(kāmacchanda)* ở giai đoạn định. Nếu không loại trừ được hình thức thô của hỷ dục này ngay từ lúc ban đầu thì ngay cả việc đến chùa nghe pháp còn không thể huống nữa là hành thiền.

Những người đi tìm niềm vui trong hỷ dục thường tránh đến chùa hay thiền viện. Thậm chí họ còn cảm thấy miễn cưỡng khi phải đi hành hương đến những nơi thiêng liêng như vậy để tạo phước. Tất nhiên, trong quá trình thiền quán cũng có những lúc hỷ dục cũng xuất hiện. Sự tình này có thể xảy ra, người hành thiền cảm thấy hoan hỷ khi suy xét đến những hiện tượng khác nhau sanh khởi đều có bản chất vô thường, khổ và vô ngã như đã nói ở trên, và vị ấy chỉ việc ghi nhận chúng đúng như thực. Trong khi quán và ghi nhận theo cách ấy, trạng thái sanh và diệt của các hiện tượng sẽ trở nên rất sinh động và rõ ràng. Lúc đó vị ấy sẽ cảm thấy thoải mái cả ở thân lẫn tâm và giữ được sự thăng bằng. Các cảm thọ dường như tự động sanh và cái biết cũng tự động làm việc ghi nhận. Vào cái khoảnh khắc khi mà việc quán và ghi nhận đi đúng theo trình tự, hào quang hay ánh sáng chói lòa có thể xuất hiện. Hành giả có thể cảm thấy như mình

đang nhảy múa trong hư không hay đang cỡi trên những con sóng. Tâm cũng trở nên sôi nổi với một cảm giác hỷ lạc. Vào lúc này, vị ấy có thể cảm thấy hạnh phúc và thỏa mãn với những gì đang xảy ra. Điều đó có nghĩa rằng vị ấy đang đi tìm hương vị của pháp với một cảm giác vui thích và thỏa mãn. Nó cũng là một loại dục hỷ *(nandirāga)*, một miếng thịt nhỏ. Vì thế mới nói cần phải được loại trừ bằng cách quán và ghi nhận nó. Dĩ nhiên là điều này đã được bao gồm trong việc vứt bỏ con rùa. Như đã đề cập ở trước, sau khi trải qua giai đoạn này, minh sát trí của hành giả sẽ được phát triển và cuối cùng dẫn đến Hành Xả Trí *(Saṅkhārupekkhāñāṇa)*.

Với sự chứng đắc hành xả trí, việc ghi nhận trở nên nhịp nhàng, tốt đẹp và có được một cách dễ dàng không cần nỗ lực, nói khác hơn lúc này tâm ghi nhận trở nên nhạy bén và nó biết tất cả những gì đang xảy ra. Cái biết của tâm ghi nhận và sự sanh diệt của các hiện tượng tâm vật lý lúc này xảy ra gần như đồng thời, và sự ý thức của tâm xuất hiện liên tục trong năm, mười, hai mươi, ba mươi phút hoặc thậm chí một, hai, hoặc ba giờ không có bất kỳ dấu hiệu của sự không thoải mái nào của thân như căng cứng, đau, nhức, nóng hay mệt,… Hành giả sẽ cảm thấy thư giãn và thoải mái trong khi vẫn duy trì tư thế ngồi được xem là dễ chịu này. Loại thưởng thức với sự thỏa mãn tột độ đó cũng là hỷ dục. Hành giả cần phải tiếp tục quán

và ghi nhận, và nếu trạng thái ấy vẫn tiếp tục, nó sẽ càng lúc càng trở nên tăng tiến nhanh hơn trong quá trình ghi nhận và hay biết. Nó là một cái gì đó giống như cách một tay đua vạch một vạch vào trụ đích trong cuộc chạy đua vậy. Tâm làm việc ghi nhận sẽ xuất hiện và biến mất trong một khoảnh khắc (sát-na) và cứ lập đi lập lại liên tục như vậy. Cuối cùng điều này sẽ dẫn đến trạng thái diệt hoàn toàn cũng như sự đoạn trừ hoàn toàn của tiến trình sanh và diệt của danh sắc có tính hiện tượng. Rồi bất ngờ Niết Bàn được thấy (xuất hiện ngắn ngủi) trong một tia chớp. Khi hành giả đạt đến giai đoạn này, sự chứng đắc thánh đạo và thánh quả — Niết Bàn xảy ra. Đó là cách đạo quả được đạt đến sau khi loại trừ hỷ dục.

Khi đạt đến đạo quả đầu tiên này, hành giả trở thành bậc thánh nhập lưu, và nếu tiếp tục thiền quán hành giả sẽ đạt đến hành xả trí trở lại nhưng hỷ dục có thể vẫn xuất hiện. Nếu với Hỷ Dục sự hưởng thụ hương vị pháp xảy ra, tình trạng thỏa mãn được cảm nhận. Tuy nhiên nếu hành giả tiếp tục quán, ghi nhận, và loại bỏ, hành giả sẽ đạt đến giai đoạn đạo quả của nhất lai *(sakadāgāmi magga-phala)*. Sau đó, như một bậc thánh nhất lai, nếu hành giả tiếp tục quán và ghi nhận, các bước tiến triển sẽ diễn ra, đó là hành giả sẽ đắc hành xả trí mà qua đó ái pháp *(dhamma-rāga)* sẽ được nếm. Hành giả sẽ cảm giác một loại cảm thọ vô cùng thú vị. Nếu hành giả cảm thấy hài lòng và thích

thú với cảm thọ này, hành giả sẽ không thực hiện được tiến bộ nào nữa trong tuệ minh sát. Tuy nhiên, nếu cảm giác thích thú của hỷ dục hay còn gọi là miếng thịt này được quán và ghi nhận cũng như được loại trừ, đạo quả bất lai sẽ được thành tựu. Lúc đó hành giả sẽ trở thành một bậc Bất Lai *(anāgāmi)*.

Khi đã trở thành bậc thánh Bất Lai, nếu hành giả chuyên cần quán và ghi nhận tiếp tục, hành giả sẽ đạt được tiến bộ theo từng giai đoạn. Như vậy, ở giai đoạn này khi hành xả trí được đạt đến, hương vị pháp sẽ cực kỳ thú vị và hấp dẫn. Nếu lúc đó hành giả cảm thấy hài lòng với hương vị thích thú xuất phát từ hành xả trí này, hành giả được nói là đã bị dhamma-rāga hay pháp dục[7] tấn công. Nếu dhamma rāga, còn gọi là miếng thịt ấy được quán một cách bình thường hành giả không thể loại trừ được nó và như vậy hành giả sẽ không thành tựu thêm được tuệ giác nào nữa. Sau khi chết hành giả sẽ tái sanh vào cõi Tịnh Cư Thiên *(Suddhavāsa)*, vì không đạt đến đạo quả A-la-hán trong lúc sinh tiền. Liên quan đến điều này, Đức Phật đã thuyết như sau: *"Tenava dhamma rāgena tāya dhamma-nandiyā opapātiko hoti tatthā parinibbāyi.*

---

[7] dhamma-rāga — pháp dục hay tham pháp, còn gọi là dhammanandī — pháp hỷ

Đoạn văn trên có nghĩa rằng do rāga – tham nhiễm đối với hành xả trí thuộc minh sát và do dính mắc vào sự thích thú, tái sanh xảy ra trong cõi Tịnh Cư *(suddhavāsa)*. Tuy nhiên, sau khi trở thành một bậc A-la-hán trong cõi tịnh cư này, khi thọ mạng chấm dứt, vị ấy sẽ nhập vô dư Niết Bàn *(parinibbāna)*. Lời dạy này của Đức Phật đã giải thích cho chúng ta thấy việc chứng đắc đạo quả A-la-hán bị trở ngại trong kiếp sống hiện tại do "miếng thịt nhỏ" gọi là hỷ dục này như thế nào. Do đó, nandirāga hay hỷ dục cần phải được loại trừ. Câu nói: *"pajaha mamsapesiṁ" — vứt bỏ miếng thịt cũng có nghĩa là "pajāha nandirāgaṁ"* tức vứt bỏ hay loại bỏ hỷ dục. Đây là sự giải thích của chính Đức Phật. Chú giải thì nói câu *"Vứt bỏ hỷ dục — nandirāga" ý muốn nói "việc vứt bỏ hoàn toàn hỷ dục được thực hiện bằng A-la-hán thánh đạo (Arahatta-magga).*

Chúng ta hãy ghi nhớ điều này: "Cái gì là miếng thịt? Nó chính là hỷ dục (nandi rāga), hay lòng tham của con người."

CON RỒNG (NĀGA) — BẬC A-LA-HÁN

Nếu một hành giả đạt được tiến bộ trong quá trình minh sát, sau khi loại bỏ cảm thọ lạc này, vị ấy sẽ đắc đạo quả A-la-hán ngay lập tức và trở thành bậc Thánh A-la-hán, bậc giải thoát hoàn toàn khỏi Hỷ Dục *(nandirāga)*. Khi đã trở thành một bậc Thánh A-la-hán, diệt tận mọi kiết sử, vị ấy coi đó như là đã gặp được 'con rồng!', Vì thế để trả lời câu hỏi *"kā nāgo" — con rồng nghĩa là gì?* Đức Phật nói *"Nāgoti kho bhikkhu khināsavassetaṁ ādhivacanaṁ."*

Ý chính của câu trả lời trên là: *"Này Tỳ-kheo Kassapa! Từ 'Nāgo' — Con Rồng, hàm ý một bậc Thánh A-la-hán, bậc đã diệt tận mọi lậu hoặc."* Như vậy câu nói thấy con rồng, có nghĩa rằng vị ấy đã đắc đạo quả A-la-hán và trở thành một bậc Thánh A-la-hán. Vì vị ấy đã tự mình thấy được tông đồ 'nāga' trong khả năng của mình như một bậc Thánh A-la-hán giải thoát khỏi mọi phiền não, và Đức Phật cũng được vị ấy biết rõ là một bậc A-la-hán đích thực. Vì thế gặp Con Rồng Thiêng sẽ có giá trị như gặp Đức Phật Chánh Đẳng Giác vậy. Bản thân vị ấy, sau khi đã đoạn tận mọi phiền não, biết chắc chắn và trở nên hãnh diện rằng Đức Phật đã thuyết bài kinh này với Trí Tuệ siêu

việt của ngài, trí tuệ mà ngài có được bằng kinh nghiệm tự thân như một Bậc Giác Ngộ vượt thoát khỏi mọi trói buộc của phiền não. Đây là cách Đức Phật hay Con Rồng Thiêng đã được thấy. Nhắc lại: *"Con rồng nghĩa là gì? Đó chính là bậc Thánh A-la-hán, bậc đã diệt tận mọi phiền não lậu hoặc (āsava), bao gồm dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu."*

Đến đây, trước khi chấm dứt bài pháp, chúng ta hãy lập lại câu trả lời cuối cùng. ***"Điều cần nhớ là: nivārana hay triền cái được ví giống như cái lọc nước; con rùa là năm uẩn; kāma hay dục là cái thớt; Nadi (hỷ) là miếng thịt; và Con Rồng Thiêng liêng là bậc Thánh A-la-hán."***

ĐẢNH LỄ CON RỒNG

Khi tìm thấy 'con rồng', vị thầy Bà-la-môn đã nói người học trò cần phải làm gì. Và đây là điều vị ấy nói:

"Titthatu nāgo, mā nāgaṁ ghadesi, namo kārohi nāgasa."

Có nghĩa là: *"Hãy để yên con Rồng. Chớ có quấy rầy hay làm hại đến con rồng này. Con rồng có thể được tôn kính và đảnh lễ."* Nghĩa là, sau khi đã trở thành một bậc Thánh A-la-hán, *(việc cần làm đã làm)* không còn việc gì khác để làm thêm nữa hay không còn phiền não nào khác để đoạn trừ nữa.

CÁCH ĐẢNH LỄ CON RỒNG

Câu nói *"Con rồng có thể được tôn kính và đảnh lễ" muốn nói tới điều gì?*" Ở đây câu này có thể hiểu là *"Vì chính vị ấy đã trở thành một bậc Thánh A-la-hán, nên vị ấy thực sự thấy được Đức Phật, một bậc A-la-hán và cũng là Con Rồng Thiêng."* Do đó, vị ấy đảnh lễ Đức Phật, Bậc Nhất Thiết Trí, vì Đức Phật, là một bậc A-la-hán, đã tìm thấy Con Rồng Thiêng. Các bậc A-la-hán đảnh lễ Đức Phật với tâm tín thành và tự nguyện chứ không phải do nghe theo lời khuyên hay sự thuyết phục của ai cả. Chúng ta, những người đang hành thiền cũng vậy, có lòng tôn kính vô hạn đối với Đức Phật sau khi đã nếm được hương vị của Pháp *(dhamma)*. Cách đảnh lễ Đức Phật như thế nào đã được giảng giải trong Kinh Culasaccaka của Trung Bộ.

"Buddho so bhagavā bhodāya dhammam deseti"

("Thế Tôn đã giác ngộ, Ngài thuyết pháp để giác ngộ.")

Đức Phật quả thực là bậc kỳ diệu, ngài là bậc đáng đảnh lễ và nương tựa, sau khi đã tự mình chứng ngộ Tứ Thánh Đế, ngài thuyết giảng cho chúng ta — tất cả chúng sanh, Sự Thực về Pháp cao quý ấy với lòng bi mẫn và nhất thiết trí của ngài.

Đức Phật đã chỉ dẫn cho chúng ta biết con đường thoát khỏi luân hồi khổ bằng cách thuyết giảng chi tiết về Tứ Thánh Đế, mà tinh yếu của nó chúng tôi sẽ giải thích ngắn gọn ở đây.

Trong từng sát-na, người hành thiền quán các hiện tượng danh sắc sanh khởi ở sáu cửa giác quan, và sự sanh khởi của sáu tri giác, sáu thức (viññāṇa), sáu xúc xứ và sáu thọ (vedanā). Đây là tinh yếu của Tam Tạng (Tipitaka) rút gọn lại. Sáu tri giác xuất phát từ sáu môn hay cửa giác quan, đó là cửa mắt, tai, mũi lưỡi, thân và tâm phải được quán. Mỗi 'Môn' (dvāra) hay cửa giác quan có năm thuộc tính theo thứ tự. Sáu (môn) nhân cho năm (thuộc tính) thành ba mươi. Nếu ba mươi pháp này được quán để tuệ tri sự thực của pháp, A-la-hán thánh quả sẽ được đạt đến và cuối cùng dẫn đến sự chứng đắc Niết Bàn. Nếu Đức Phật chỉ

thuyết giảng một cách tóm tắt như vậy có thể một số người không tài nào hiểu dược. Vì thế mà Tam Tạng có mặt. Vì lòng bi mẫn Đức Phật đã khổ nhọc thuyết giảng suốt quãng đời còn lại của ngài sau khi đắc đạo để cứu giúp nhân loại. Đây chính là tính cách mà các bậc A-la-hán đã đảnh lễ Đức Thế Tôn. Chúng ta phải ghi nhớ trong tâm rằng chúng ta hiểu biết được sự thực của pháp là nhờ biết trân trọng và thực hành theo những gì đã được Đức Phật thuyết giảng, và nếu sự tình là vậy, chúng ta phải hết lòng thành kính đảnh lễ Đức Phật.

Lẽ ra Đức Thế Tôn đã vơi được biết bao nghiêu phiền phức và lao nhọc nếu sau khi thành đạo ngài quyết định không đi thuyết giảng giáo pháp của ngài. Nếu ngài chỉ an trú trong thiền và thánh đạo thánh quả, ngài sẽ có được sự bình yên và tìm được niềm hỷ lạc vô biên trong đó.

Tuy nhiên, không tầm cầu hạnh phúc riêng cho mình bằng cách an trú trong thiền, ngài đã đi thuyết giảng giáo pháp trong suốt bốn mươi lăm năm vì sự an lạc và hạnh phúc của số đông, có thể nói cả ngày lẫn đêm, không ngơi nghỉ. Vì thế chúng ta nên tôn kính Đức Phật với lòng biết ơn vô hạn của chúng ta và lập lại như sau:

“Buddho so bhagavā bhodāya dhammaṁ deseti”

Trong tất cả những nơi Nương Tựa mà con người đi tìm, Đức Thế Tôn là bóng mát bình yên và nơi nương nhờ tối thượng. Sau khi đã tự mình chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, vì lòng bi mẫn và với tri tuệ vô biên ngài thuyết giảng chân lý ấy để giúp mọi người thấy được ánh sáng của pháp chân thực.

Có năm đoản văn tán dương chúng ta cần ghi nhớ trong tâm để tỏ lòng tôn kính Đức Phật, năm đoản văn đó là:

(1) "Buddho so bhagavā bhodāya dhammam deseti."

("Đức Thế Tôn đã giác ngộ, Ngài thuyết pháp để giác ngộ.")

Nghĩa là sự giác ngộ đã đến với Đức Phật bằng nỗ lực tự thân của ngài không có sự trợ giúp của bất kỳ ai và Ngài, Bậc Chói Sáng, đã giúp cho mọi người hiểu được những Nguyên Tắc Phổ Quát của Pháp (chân lý).

(2) "Danto so bhagavā damathāya dhammam deseti."

("Đức Thế Tôn đã điều phục, Ngài thuyết pháp để điều phục".)

Nghĩa là sau khi đã tự mình đoạn trừ những phiền não độc hại của lòng dục, Đức Phật đã điều phục những chúng sanh hữu duyên bằng cách thuyết pháp chỉ dạy cho họ cách làm thế nào để nuôi dưỡng những tư duy chân chánh.

(3) "Santo so bhagavā samathāya dhammam deseti."

("Thế Tôn đã tịch tĩnh, Ngài thuyết pháp để tịch tĩnh".)

Nghĩa là sau khi đã đến trạng thái an tịnh của tâm, và với tâm hồn cao thượng Đức Phật thuyết pháp giúp các chúng sanh có được thành thạo, nhu nhuyến và an tịnh giống như ngài.

(4) "Tinno so bhagavā taranaya dhammam deseti."

("Thế Tôn đã vượt qua, Ngài thuyết pháp để vượt qua".)

Nghĩa là sau khi đã thoát khỏi xoáy nước của đại dương Luân Hồi, Đức Phật đã thuyết pháp để giúp các chúng sanh được giải thoát khỏi những khổ đau của sự hiện hữu và đạt đến niết bàn, bờ bên kia của đại dương luân hồi mênh mông.

(5) "Parinibbuto so bhagavā parinibbānāya dhammam deseti."

("Thế Tôn đã chứng Niết-bàn, Ngài thuyết pháp để chứng Niết-bàn".)

Nghĩa là, sau khi đã tự mình dập tắt hoàn toàn những ngọn lửa của tham dục — những phiền não *(kilesas)*, Đức Phật thuyết pháp để giúp mọi người có thể dập tắt những phiền não thiêu đốt đang vây quanh họ trong cuộc sống trần tục.

Một số giải thích để giúp quý vị hiểu rõ hơn:

Đối với những người thực hành đúng theo lời dạy của Đức Phật, tư cách đạo đức và văn hóa của họ sẽ càng lúc càng trở nên tinh tế hơn, mức độ tăng trưởng tương xứng tùy thuộc vào khả năng thực hành chuyên cần của họ. Đây là lợi ích xuất phát từ lối sống và cách ứng xử theo văn hóa Phật giáo. Hành vi cư xử và lời nói của người ấy cũng trở nên lịch thiệp, tao nhã và quý phái hơn. Việc giữ giới đối với người ấy sẽ xảy ra một cách tự nhiên, nghĩa là họ sẽ tự mình tránh xa việc sát sanh hoặc hành hạ các chúng sinh. Về lời nói cũng vậy, họ sẽ tự mình tránh nói dối, tránh gây phiền muộn cho những người khác. Điều này sẽ làm cho một người trở nên có văn hóa và văn minh cao. Tuy nhiên, nó vẫn nằm trong phạm vi của Sīla *(giới)*. Khi đến giai đoạn định *(samādhi)*, nếu một người thực sự hành

pháp với toàn tâm toàn ý, lúc ấy sẽ không có bất kỳ cơ hội nào cho sự phẫn uất hay sân hận xảy ra. Trong phạm vi của tuệ *(paññā)*, nếu một người nghiêm túc thực hành với đức tin và lòng nhiệt thành, thậm chí những hạt giống ác của phiền não cũng không có cơ hội nảy mầm nói gì đến sự sanh khởi của tham và sân…

Thuở xưa, trước khi Đức Phật xuất hiện, con người có thể được nói là khá man rợ và cộc cằn, đơn giản là vì những dục vọng của con người không những không được kiềm chế mà còn để cho buông thả. Theo những gì Chú Giải ghi lại thì Phật Giáo (Buddha Sāsanā) được truyền đến Miến Điện trong thời kỳ vua Thiri Dhammā Soka (tức Vua Pháp A-dục), 236 năm sau Đức Phật nhập diệt. Vào thời đó, khi các đoàn truyền giáo được gởi đi hoằng Pháp đến chín quốc gia và chín địa điểm, Suvannabhūmi là một trong những địa điểm mà các nhà truyền giáo đã đến thăm. Đa số mọi người đều có quan điểm cho rằng Suvannabhūmi là tỉnh Thaton của Liên Hiệp Miến. Nhưng một số nhà trí thức thì nói rằng đó là Đảo Sumatra ở Indonesia. Tuy nhiên, một điều khá rõ ràng là Phật Giáo từng có thời kỳ phát triển hưng thịnh ở Thaton. Cũng có thể Phật Giáo được truyền đến Thaton, Miến Điện do hai vị Trưởng Lão Sona và Uttara đến từ Sumatra. Và dường như rằng Miến Điện đã thừa hưởng được nền văn hóa Phật Giáo từ đó. Trước kỷ nguyên Phật Giáo,

từ quan điểm về văn hóa và văn minh, người Miến được xem là chậm phát triển. Do đó người ta cho rằng chỉ sau năm 236 Phật Lịch, Miến Điện mới được văn minh và cũng mới chỉ ở vùng hạ Miến mà thôi. Theo lịch sử Miến, khoảng năm 940 – 950 B.E (Buddish-Era), khi mà vùng thượng Miến đang nằm dưới sự trị vì của vua Anawrahtā nổi tiếng, Tôn giả Arahan đã được vua mời tới để hoằng truyền Giáo Pháp *(chỉ sau đó Phật Giáo mới xuất hiện ở Pagan)*. Có thể nói văn hóa Phật Giáo đã trở nên hưng thịnh ở Miến Điện từ đó.

Vì thế, điều quan trọng cơ bản là làm thế nào để bảo vệ và giữ gìn nếp sống văn hóa Phật Giáo mà chúng ta đã thừa hưởng được từ Giáo Pháp của Đức Phật, nếp sống văn hóa vốn lưu truyền từ đời cha ông đến chúng ta đến nay. Nếu chúng ta không thực hành Pháp của Đức Phật, nét văn hóa đẹp đẽ này sẽ bị xóa mờ và chìm vào lãng quên, con người, không còn biết gì về Phật Pháp, sẽ bị thối đọa và bất hạnh do đắm chìm trong những thói xấu và phạm vào những ác nghiệp. Nếu hình dung sâu xa hơn, tình trạng suy đồi khủng khiếp này sẽ là điều thảm họa, đáng sợ không thể nghĩ bàn được.

Khoảng năm năm trước, tôi có dịp đến Indonesia trong một chuyến hoằng pháp. Phật giáo đã từng có lần hưng thịnh tại quốc gia này nơi mà những

dấu tích của văn hóa Phật giáo vẫn còn được tìm thấy. Tuy nhiên, chỉ một thời gian sau đó với sự giới thiệu tín ngưỡng của những người Hồi Giáo cai trị đất nước ấy, Indonesia đã trở thành một Nhà Nước Hồi Giáo. Hiện nay còn rất ít Phật tử ở Indonesia. Trong thời gian ở đây, sau khi quan sát những sinh hoạt của người dân, Tôi bất chợt nhớ đến một câu Pháp ngữ như sau:

"Buddho loke samuppanno hitāya sabba pāninaṃ."

(Đức Phật Xuất Hiện Trong Thế Gian Này Vì Lợi Ích Của Tất Cả Nhân Loại.)

ĐỨC PHẬT RA ĐỜI VÌ LỢI ÍCH CỦA TẤT CẢ NHÂN LOẠI

Ngày nay, hơn hai ngàn năm trăm năm đã trôi qua, người dân ở đây được thấy là rất hăng hái hoạt động, nhưng dường như họ không còn chút hiểu biết gì về sự ra đời của một vị Phật. Nói chung, ngay cả những làng quê ở Miến Điện cũng vậy, mặc dù những cư dân ở đây đều là Phật tử, nhưng tôi nghĩ Giáo Pháp của Đức Phật trong những thôn làng ở Miến này có

thể một ngày nào đó sẽ chìm vào quên lãng. Và nếu điều này xảy ra, tình trạng sẽ thực sự đáng thương.

Do đó, chúng ta phải luôn luôn cảnh giác và thận trọng để cứu vãn nếp sống văn hóa Phật giáo khỏi sự suy đồi và diệt vong. Phương pháp bảo vệ là mỗi người phải tự mình thực hành Giới, Định và Tuệ. Đặc biệt cần phải nỗ lực thực hành thiền minh sát để đạt đến giai đoạn Nhập Lưu. Điều cần thiết nữa là chúng ta phải cổ vũ và động viên các thế hệ tương lai — con cháu của chúng ta, tiếp nối công việc hành thiền để bảo tồn di sản cao quý của văn hóa Phật giáo này sao cho được bền vững lâu dài.

Đức Phật, bậc mà tất cả chúng ta quy ngưỡng, đã tận diệt mọi phiền não và trở thành một con người trí tuệ và có nếp sống văn hóa cực kỳ cao, với cái nhìn thấu suốt và trí tuệ của mình ngài đã chỉ cho chúng ta con dường để được giải thoát khỏi những bất tịnh của phiền não giống như cách ngài đã thành công khi làm như vậy.

Giải thích thêm về câu thứ ba: “Santo so bhagavā samathāya dhammam deseti.” *(“Thế Tôn đã tịch tĩnh, Ngài thuyết pháp để tịch tĩnh”)*. Đức Thế Tôn, bậc mà tất cả chúng ta nương tựa, sau khi đạt đến sự bình yên và tịch tĩnh của tâm nhờ gột rửa sạch những tham muốn và dục vọng của con người, và với

lòng bi mẫn mong muốn cho tất cả chúng sanh đều được tâm bình yên và tĩnh lặng như ngài, đã thuyết pháp và chỉ dạy cho chúng ta thấy Chân Lý của Pháp bằng cách viện dẫn thánh trí của ngài như một người tiên phong.

Về câu "Thế Tôn đã vượt qua, Ngài thuyết pháp để vượt qua" cũng cần phải hiểu như vậy, nghĩa là, Đức Thế Tôn sau khi vượt qua Đại Dương sâu thẳm của Luân Hồi và đến được bờ bên kia — Niết Bàn, đã thuyết giảng Chân Lý về Pháp với lòng đại bi và trí tuệ để giúp nhân loại thoát khỏi khổ đau và vượt qua đại dương luân hồi.

Tất cả chúng sanh đang trôi lăn trong biển khổ luân hồi. Dòng nước lũ của Luân Hồi này do bốn bộc lưu *(Ogha)* tạo thành, đó là dục bộc lưu *(kāmogha)*, hữu bộc lưu *(bhāvogha)*, kiến bộc lưu *(diṭṭhogha)* và vô minh bộc lưu *(avijjogha).* Dục bộc lưu là dòng nước lớn của dục hay trận lụt của những tham muốn nhục dục. Dòng nước xoáy này có thể hút hoặc nhấn chìm một người và giết chết họ. Tai họa hay số phận loại này cũng có thể giáng xuống một người bị cuốn vào những vòng xoáy (hữu, kiến và vô minh bộc lưu) còn lại. Nếu một người có khả năng tạo trữ các thiện nghiệp như bố thí, giữ giới,….họ có thể được giảm khinh nhờ tái sanh trong cõi trời hoặc cõi người. Bằng không, sau khi phạm những ác nghiệp như sát sanh,

trộm cắp, tà dâm, lừa đảo, họ sẽ bị chìm xuống bốn cõi khổ.

Những ai tạo trữ được các thiện nghiệp trong kiếp này sau khi chết sẽ tái sanh trong cõi chư thiên hoặc cõi người, nơi đây ngoài việc phải gặp và trải qua những loại khổ khác nhau của thân và tâm, họ còn phải trải qua tiến trình già, chết như trước. Đây gọi là trôi theo dòng sông dục *(kāma)* đến cõi vui dục giới *(kāma sugati)*. Hữu Bộc Lưu *(bhavogha)* có nghĩa là tham chấp vào sự hiện hữu an vui của cõi Phạm thiên sắc giới *(rūpabhava)* và Phạm thiên vô sắc giới *(arūpabhava)*. Trong những cõi này cũng vậy, cái chết cuối cùng rồi cũng phải xảy ra. Điều này có nghĩa là họ không thể chống lại nổi cái chết do chìm đắm trong dòng cuồng lưu của hiện hữu gọi là Hữu Bộc Lưu. Kiến Bộc Lưu *(diṭṭhogha)* còn gọi là tà kiến *(micchādiṭṭhi)*. Vô Minh Bộc Lưu *(avijjogha)* ngụ ý sự chấp nhận quan niệm sai lầm của thường *(nicca)*, lạc *(sukha)*, và hữu ngã *(atta),* thay vì có chánh kiến về bản chất của pháp như vô thường *(aniccā)*, khổ *(dukkha)* và vô ngã *(anatta)*. Do vô minh và tà kiến này, người ta sẽ phải đi xuống bốn cõi thấp cùng với những nỗi thống khổ đủ mọi loại đi kèm. Ngay cả trong cõi người và cõi chư thiên, người ta cũng sẽ phải gặp vô vàn khổ đau. Trong cõi Phạm thiên cũng vậy, cái chết là điều chắc chắn phải đến. Do đó, đây cũng chỉ là một hình thức giết người bằng cách nhấn chìm

họ vào dòng nước xoáy của vô minh và tà kiến mà thôi.

Đức Phật đã thuyết bài pháp cao quý này để giúp mọi người thoát khỏi Đại Dương Luân Hồi, sự tái sanh liên tục, trong đó con người trôi dạt lúc chỗ này lúc chỗ kia cho tới khi đến được vùng an toàn, hay Vùng Bất Tử gọi là Niết Bàn. Chính vì vậy, Đức Phật luôn khích lệ chúng ta — hãy giữ vững Chánh Pháp và thực hiện sự giải thoát cuối cùng của chúng ta với sự chuyên cần (không dễ duôi).

Về câu thứ năm: "Parinibbuto so bhagavā parinibbānāya dhammam deseti."

("Thế Tôn đã chứng Niết-bàn, Ngài thuyết pháp để chứng Niết-bàn"). Đức Thế Tôn, Bậc thực sự xứng đáng để tất cả chúng ta tôn kính, sau khi diệt tận mọi tham ái, với lòng đại bi và trí tuệ ngài đã thuyết giảng và chỉ cho chúng ta thấy Ánh Sáng của Chánh Pháp nhằm đem lại lợi ích cho tất cả chúng sinh giúp họ dập tắt được các phiền não *(kilesa)*.

Đến đây bài Pháp về Kinh Gò Mối *(Vammika Sutta)* đã hoàn tất trên mọi phương diện. Như bài kinh nói, Tôn giả Kumārakassapa sau khi đạt đến Đạo Quả và diệt tận tham ái, đã trở thành một bậc Thánh A-la-hán. Một thời gian sau đó, nhân dịp Đức Thế Tôn ban tặng danh hiệu tối thắng Đệ Nhất *(etadagga)*, Tôn giả

Kumārakassapa được Thế Tôn ca tụng là vị Tỳ-kheo đa văn, cao quý nhất trong số các đệ tử của ngài có thể thuyết pháp với phong cách vi diệu nhất và đặc biệt nhất (Thuyết Giảng Vi Diệu Đệ Nhất). Bây giờ tôi sẽ kết thúc bài Pháp bằng cách nhắc lại một vài điểm quan trọng.

KẾT LUẬN

"Thấy một Gò Mối lớn, ban đêm phun khói, ban ngày bắn ra lửa, vị thầy cao quý khuyên bảo người học trò thông minh của mình, hãy khám phá xem đây là việc gì, và khi đào gò mối ấy với lưỡi xẻng sắc bén, xuất hiện một cây then cài cửa, rồi sau đó một con cóc xấu xí, một ngã ba đường, một cái lọc nước-xà phòng, một con rùa xảo quyệt, một cây dao cùng với một cái thớt gỗ để chặt thịt, một miếng thịt cứng và một Con Rồng Thiêng, như vậy tổng công là mười lăm vấn đề bí ẩn theo tuần tự."

1. Gò mối —Thân người; Khói — Suy nghĩ; Lửa — Thực Hiện; Vị Thầy — Đức Phật; Học trò — Hành Giả; đây là những điều để bạn lưu giữ trong ký ức.
2. Lưỡi Xẻng — Tri Kiến hay kiến thức; Đào — Tinh Tấn; Then Cửa — Vô Minh; Con Cóc — Sân Hận; Ngã Ba — Nghi; Và bạn phải tự mình biết về những vấn đề đó.

3. Giống nhau là Triền Cái với Đồ Lọc Nước; Con Rùa với Năm Uẩn; Ngũ Dục với Cái Thớt; Hỷ Tham với Miếng Thịt; Con Rồng Thiêng — bậc A-la-hán.

QUẢ LỢI ÍCH CỦA THIỀN MINH SÁT

Nếu vô thường *(anicca)* được thấy, suy tư về Khổ *(dukkha)* tự động xuất hiện

Nếu khổ được suy tư, tưởng về vô ngã *(anatta)* trở nên sắc bén.

Khi vô ngã hiển lộ *(tâm)* lao vào dòng Niết Bàn

Nếu đã thấy Niết Bàn, sự giải thoát khỏi khổ là điều chắc chắn.

Cầu mong tất cả những con người hiền thiện và có đức tin tạo thành Hội Chúng này, do nhờ sự chú tâm lắng nghe bài Pháp nói về Kinh Gò Mối mà tôi thuyết giảng đây, được vĩnh viễn thoát khỏi mọi điều hiểm nguy, tai họa và có thể siêng năng

cần mẫn thực hành phương pháp thiền Minh Sát như đã được hướng dẫn trong bài Kinh này, và sau khi trải qua các giai đoạn tuệ Minh Sát khác nhau cuối cùng dẫn đến thánh đạo truệ, nhanh chóng chứng đắc Lạc Tối Thượng của Niết Bàn — sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não, khổ đau.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

PHỤ LỤC

Câu Hỏi 1: Sát na định hay nhất thời định (khaṇika samādhi) có giúp phát triển Vipassanā được không?

Hãy nhớ là Thanh Tịnh Đạo đã đề cập minh bạch trong phần Dhātu-manasikāra-pabba- rằng: do quán tứ đại, hay quan sát bốn yếu tố căn bản (đất, nước, lửa,gió) ngay sát-na chúng xảy ra, người hành thiền sẽ khơi dậy chuẩn bị định loại trừ tạm thời các triền cái. Còn Mahā-tika[8] hay phụ chú giải của bộ Visuddhimagga nói rằng*, thực ra nó không phải chuẩn bị định vì không có định thuộc các bậc thiền-(jhānic) cho nó dẫn đến. Tuy nhiên, nó được xem như vậy theo lối ẩn dụ gọi là Sadisu-pacara, nghĩa là nó tương tự với bậc thiền thực sự dưới dạng khả năng loại trừ các triền cái của nó. Định như vậy gọi là sát-na định hay nhất thời định (khaṇka samādhi) trong trường hợp của thiền Minh Sát*. Đó là lý do vì sao tôi luôn luôn gọi nó là *Vipassanā Khaṇika Samādhi* (sát-na định Minh Sát). Có số người, không thể hiểu được điều này, đã lý luận rằng sát-na định không thể giúp đưa đến Minh Sát được, vì nếu nó làm được

---

[8] Mahātika I-436.

như vậy, những người hành thiền ắt hẳn có thể tạo ra tuệ Minh Sát .

Tôi đồng ý với họ về điểm này, nếu các thiền sinh đã tu tập định đủ mạnh để thoát khỏi các triền cái, do quan sát các hiện tượng tâm-vật lý hiện tại hợp với tinh thần kinh Đại Niệm Xứ (Mahā-sāti-paṭṭhāna Sutta). Trong thực tế, rõ ràng là định được đề khởi bằng cách suy luận, xét đoán, hay phân tích những con số thống kê mà thiền sinh đã học thuộc lòng, không cách nào thoát khỏi năm triền cái, và rằng thực sự họ cũng hoàn toàn không quan sát tâm và thân hay danh -sắc hiện tại. Vì thế những người ưa thích lý luận này hẳn phải là những người có ít hay không có kiến thức về cách tiến hành Minh Sát thực sự. Trong Thanh Tịnh Đạo, sát-na định được nói đến như Khaṇika Cittekaggatā, tức sát-na tâm nhất cảnh tánh, và trong phụ chú giải của bộ luận, sự định nghĩa được đưa ra là Khaṇa-matta-thitiko samādhi, tức định kéo dài từ sát-na này đến sát-na khác. Dựa trên căn bản của chú giải và phụ chú giải của Thanh Tịnh Đạo này, tôi gọi nôm na nó là sát-na định — Khaṇika samādhi, loại định thường được gọi theo lối ẩn dụ là cận định *(Upacāra Samādhi)*. Tuy nhiên cũng không nên lúng túng nếu gọi như thế không hợp.

Định khởi lên ở sát-na chánh niệm được gọi là Khaṇika Samādhi, tức định kéo dài từng mỗi sát-na hành giả quan sát. Không có sát-na định này, thiền

Minh Sát không thể tu tập được. Vì thế nhất thiết phải có sự định tâm đủ mạnh như vậy cho tuệ Minh Sát. Đối với các hành giả thực hành thuần Minh Sát (thuần quán hành giả) không dựa vào bậc thiền (jhāna), sát-na định này là định dẫn hành giả đến sự chứng ngộ Đạo Quả (Magga Phala). Thiền Minh Sát không quan sát một đối tượng duy nhất, thay vào đó nó đòi hỏi phải có sự quan sát các đối tượng từ sát-na này đến sát-na khác. Dù đối tượng thay đổi tâm vẫn có thể khéo tập trung trên chúng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Điểm này có lẽ rất sáng tỏ đối với những hành giả đã thực hành một cách hiệu quả.

- Câu Hỏi 2:Liệu việc liệt kê hay kể ra từng hiện tượng (Pháp) có thể đưa đến Danh sắc phân tích trí (Nāma- rūpa-pariccheda-ñāṇa)9 được không?

Một hành giả không thể phát triển Danh sắc phân tích trí (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*) bằng cách chỉ liệt kê hay kể ra từng hiện tượng như vậy. Chỉ khi nào hành giả quan sát tâm và thân (danh-sắc) ngay sát-na chúng xảy ra, họ mới có thể phân biệt

[9] Danh sắc phân tích trí hay Tuệ phân biệt danh-sắc là tuệ đầu tiên trong 16 tuệ Minh Sát mà hành giả phải trải qua trong quá trình tu tập tập Minh Sát . Xem thêm chi tiết trong **"Biết và Thấy."**

được giữa các hiện tượng tâm vật lý này một cách tự nhiên. Đó mới thực sự là Danh sắc phân tích trí (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*). Minh Sát trí thực sự phải phát sinh do quan sát các hiện tượng hiện tại chứ không phải do lý luận, phân tích, hay kể ra từng khoản một như: có 81 loại tâm hiệp thế *(Lokiya Citta),* 52 loại tâm sở *(cetasika)*, 28 loại sắc *(rūpa);* và v.v… Tri kiến như vậy chỉ là trí nhớ do học mà có và thuộc về tưởng *(saññā)*, chứ không phải là trí dựa trên kinh nghiệm riêng của một người. Suy nghĩ xem 81 loại tâm hiệp thế là gì; không biết tất cả tâm ấy có xảy ra trong chúng ta không. Đại hành tâm (*Mahāggata citta*), chẳng hạn, chỉ thuộc về những người đắc thiền. Mặc dù là hiệp thế, nhưng tâm duy tác chỉ các bậc Alahán mới có. Làm thế nào một người kinh nghiệm một đối tượng mà họ không có được? Trong số 28 loại sắc, sắc nữ tánh được kinh nghiệm bởi người nữ, trong khi sắc nam tánh bởi người nam. Như thế người này không thể kinh nghiệm giống (đực-cái) của người khác. Do đó, kể ra từng hiện tượng mà người ta không thực sự kinh nghiệm, làm thế nào tri kiến ấy có thể là tri kiến về sự thực cùng tột hay pháp chân đế được? Câu trả lời, nếu đưa ra một cách thành thật, sẽ là: " Vâng, đó chỉ là tri kiến thuộc khái niệm." Như vậy, rõ ràng minh bạch rằng tri kiến theo khái niệm chế định, hay trí nhớ do học ấy không thể dẫn đến Danh Sắc Phân Tích Trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa). Thực

sự, một hành giả thậm chí cũng không thể tạo ra tri kiến Minh Sát căn bản mà không quan sát danh và sắc.

Câu Hỏi 3: Người hành thiền có thấy vô thường, khổ và vô ngã lúc mới bắt đầu hành Minh Sát không?

Cách một Quán thừa hành giả (Vipassanā-yānika) hay một người thực hành Minh Sát không có định của thiền chỉ, thực hành được giải thích như sau:

Idhekacco pana vuttapakaram samatham anuppadetvā pañcupadanak-khadhe aniccadihi vipassati. Ayaṃ vipassanā.

Nghĩa là: Ở đây, trong Giáo Pháp này, một vị thực hành Vipassanā quan sát năm uẩn (các hiện tượng thân tâm) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không đề khởi thiền định. Đó được gọi là thuần quán.

Như đã đề cập ở trên, một hành giả bắt đầu quán hay quan sát năm uẩn *(các hiện tượng tâm và thân)* dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã , mà không đề khởi thiền định, tức không có cận định *(Upacāra-samādhi)* và an chỉ định *(Appanā samādhi)*. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là vị ấy thấy được vô

thường, v.v… ngay lúc bắt đầu thực hành. Bao lâu người hành thiền không tránh xa được các triền cái, ở đây là những ý nghĩ lang thang, họ không thể trông đợi kinh nghiệm các đặc tánh thực của tâm và thân. Để tịnh hoá tâm khỏi các triền cái ấy, điều cần thiết là vị ấy phải phát triển nhất thời định (sát-na định) dựa trên Minh Sát. Chỉ khi đó,vị ấy mới có thể biết rõ về các đặc tánh thực của tâm và thân, phát sanh tuệ Minh Sát gọi là Danh-sắc phân tích trí *(Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa).* Kế đến tuệ này được theo sau lần lượt bởi các tuệ gọi là Tuệ phân biệt nhân-quả *(Paccaya-pariggaha-ñāṇa),* và Tuệ thẩm sát tam tướng- vô thường, khổ và vô ngã *(Sammasana-ñāṇa).* Vì sự giải thích chi tiết về điều này đã được nói đến trong Thanh-Tịnh-Đạo (Vissuddhi Magga), ở đây chúng tôi chỉ giải thích tóm tắt rằng một người quan sát năm uẩn dưới dạng vô thường v.v…mà thôi. Ngược lại, nếu một hành giả thấy được vô thường, khổ và vô ngã ngay lúc bắt đầu thực hành , điều đó sẽ trái ngược với sự giải thích của Thanh-Tịnh-Đạo.

Nó cũng ngược lại với cách tiến hành của **thất thanh tịnh**[10] (7 giai đoạn thanh tịnh). Vì thế, điều đó cần phải tin là không đúng sự thực.

---

[10] *Thất thanh tịnh hay bảy giai đoạn thanh tịnh gồm: 1. Giới tịnh (Sīlavisuddhi); 2.Tâm tịnh (Cittavisuddhi);3. Kiến tịnh (Diṭ ṭ hivisuddhi);4. Đoạn nghi tịnh (Kaṇ khāvitaraṇ avisuddhi); 5.*

- Câu Hỏi 4: Liệu có thể phát sanh tuệ Minh Sát do đọc, "sanh và diệt" mà không quan sát danh và sắc đang thực sự sanh -diệt không?

Thực sự không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không kinh nghiệm những đặc tánh thực của tâm và thân. Chẳng hạn, nếu bạn không thấy tia chớp ngay khoảnh khắc nó chớp lên, bạn không thể nào biết được tia chớp xuất hiện và biến mất như thế nào, có phải vậy không? Theo cách tương tự, bạn không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không quan sát tâm và thân ngay sát-na chúng xảy ra. Vì thế, kết luận đưa ra ở đây là người ta không thể phát sanh tuệ Minh Sát thực vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã , chỉ bằng cách đọc "sanh và diệt" mà không quan sát tâm và thân đang thực sự sanh và diệt được. Đó là lý do vì sao người hành thiền phải ghi nhớ rằng chỉ khi họ quan sát tâm và thân đang sanh-diệt, và nhờ đó kinh nghiệm được tính chất vô thường,v.v… của chúng, thì đó mới là tuệ Minh Sát thực.

Đạo phi đạo tri kiến tịnh (Maggāmaggañāṇ adassanavisuddhi); 6.Đạo tri kiến tịnh (Paṭ ipadāñaṇ adassanavisuddhi); 7. Tri kiến tịnh (Ñāṇ adassanavissuddhi).

Câu Hỏi 5: Sati-paṭṭhāna có nghĩa là niệm, nằm trong nhóm định (Samādhikkhandha). Vậy thì, phải chăng đó là một loại pháp hành thiền định (Samātha), chứ đâu phải thiền Vipassanā?

Một số người đã nêu câu hỏi như vừa đề cập ở trên bởi vì họ chỉ phân tích chữ sati-paṭṭhāna trên căn bản quan niệm riêng của họ, mà không nhìn vào toàn thể bài kinh. Thực sự ra, ngay cả ở phần Uddesa, phần tóm tắt của bài Kinh, chữ Sampajano (hay biết các hiện tượng một cách đúng đắn và chính xác, Hán dịch là trí tuệ tỉnh giác) rõ ràng đã được đề cập, mà điều này chỉ ra cho thấy đó là Minh Sát trí. Nếu bạn nhìn vào phần giải thích của bài kinh, gọi là Niddesa (Quảng thuyết), bạn sẽ thấy đoạn, Samudaya-dhammānupassī vā (quan sát các pháp hay hiện tượng sanh khởi). Trong trường hợp của thiền định (Samātha), bạn không bao giờ thấy các hiện tượng sanh và diệt, và sự tương tác của chúng, thay vào đó, bạn phải chăm chú không ngừng vào một đối tượng duy nhất.

Và rồi, bạn có thể thấy những đoạn, Anissito ca viharati, (sống không chấp trước và tà kiến), na ca kiñci loke upādiyati (không chấp thủ vào điều gì trong thế gian-năm uẩn). Chỉ có trong thiền Minh Sát bạn mới có thể thấy sự sanh và diệt, và bạn không chấp trước vào gì cả. Vì thế, ngay cả trong những phần

thuộc về thiền chỉ (Samātha) như Anāpāna (niệm hơi thở vô, và hơi thở ra), Paṭikūlamanasikāra (quán tính chất đáng nhờm gớm hay quán 32 thể trược) được nói rõ là nhằm mục đích trình bày cách làm thế nào để thực hành Minh Sát dựa trên thiền chỉ. Không cần phải nói đến các phần như quán tứ oai nghi (Iriyāpatha), thực hành tỉnh giác (Sampajañña) v.v… . Rõ ràng rằng ngay cả những phần như quan sát các cảm thọ (Vedanā-nupassanā), quan sát tâm (Cittā-nupassanā), và quan sát các pháp (Dhammā-nupassanā) cũng không liên quan gì đến thiền chỉ, mà chúng thực sự là Minh Sát thuần tuý.

- Câu Hỏi 6: Đức Phật có dạy chúng ta quán hay quan sát cái 'đi' như là danh và sắc không?

"**G**acchanto vā gacchāmī'ti pajānāti, khi đi, biết "đi". Khi đi chỉ việc biết 'đi' thì không có gì vất vả lắm. Tất nhiên, điều đó quá đơn giản để bạn có thể tin là mình đang thực hành Pháp (Dhamma). May thay đó là điều chính Đức Phật đã dạy, nếu không thì ắt hẳn nó đã bị ném vào thùng rác rồi. Ngay cả như vậy, một số người cũng lý luận rằng nó không phải như thế ấy, mà phải thế này thế nọ. Điều đó chẳng khác nào vẽ rắn thêm chân khi mà không có gì để sửa chữa hay để hiệu đính vậy. Cũng theo cách tương tự, họ muốn đưa ra lý

do rằng nếu như người ta phải quan sát 'cái đi' khi đi, thì điều đó sẽ làm cho điệu bộ của họ vụng về mất. Ngoài ra, họ còn nói quan sát như thế cũng vẫn là quan sát đối tượng thuộc về khái niệm chế định chứ không phải đối tượng chân đế. Đó cũng chỉ là vẽ rắn thêm chân mà thôi. Những gì Đức Phật dạy không đòi hỏi phải hiệu đính lại. Nếu nhất thiết phải nghĩ về các đối tượng chân đế, có lẽ Đức Phật đã nói khác. Có thể Ngài sẽ nói rằng, ***Gacchanto vā nāma-rūpantī pajānātī, khi đi, biết 'danh và sắc'.***

- Câu Hỏi 7:Làm thế nào một người quan sát được hơi thở vô-và-hơi thở ra dưới hình thức thiền chỉ (Samātha) và cũng dưới hình thức thiền Minh Sát ?

Dù người đó đã đắc thiền hay không, nếu họ quan sát hơi thở vô-và- hơi thở ra thông qua hình dạng hay tướng (của hơi thở) thì đó là thiền chỉ, còn quan sát hơi thở dưới dạng cảm thọ, hay sự rung động, đó là thiền Minh Sát .

- Câu Hỏi 8: Nếu chúng ta cứ duy trì việc quan sát cái đau, sự nóng bức hay tê cứng mà không chịu thay đổi oai nghi liền, thì thực sự đó có phải là tự

ép xác hay khổ hạnh -(Atta –kilamatha-nuyoga) không?

Có người bảo tôi một vị thiền sư cư sĩ kia nói rằng nếu bạn có cái đau, nóng bức hay sự tê cứng do ở trong một tư thế (oai nghi) nào đó quá lâu, bạn nên thay đổi oai nghi. Nếu không, đó sẽ là một loại pháp hành khổ hạnh. Thực ra quan điểm đó không có căn cứ, và chú trọng quá nhiều đến "lợi ích tỉnh giác", Satthakasampajañña11, tức suy xét xem điều gì có lợi . Khi bạn thực hành thiền chỉ và thiền Minh Sát , chủ yếu là phải có Khantī-saṃvara12, nghĩa là tự chế, hay phòng hộ với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn. Chỉ khi bạn duy trì việc thực hành với pháp kham nhẫn, tức kham nhẫn chịu đựng cái đau, v.v… ngoại trừ trường hợp không thể chịu đựng nổi, thì định và tuệ mới phát sanh. Ngược lại, nếu bạn thường xuyên thay đổi oai nghi, sẽ không còn lại chỗ nào cho định và tuệ Minh Sát nữa. Mọi người, nếu đã từng hành một cách nghiêm túc, đều biết rõ điều đó. Vì thế, bạn nên thực hành với pháp kham nhẫn cho đến mức có thể, đừng

---

[11] Có bốn loại tỉnh giác: 1.Satthakasampajañña- lợi ích tỉnh giác;2. Sappāyasampajañña -thuận lợi tỉnh giác; 3. Gocārasampajañña – hành xứ tỉnh giác; 4. Asammohasampajañña – bất mê tỉnh giác.

[12] Saṃvara hay phòng hộ có năm cách: 1.Pāṭ imokkha Saṃvara– phòng hộ bằng giới bổn Ba la đề mộc xoa; 2.Sati Saṃvara– phòng hộ bằng niệm; 3. Ñāṇ a Saṃvara– phòng hộ bằng trí tuệ; 4. Khanti Saṃvara– phòng hộ bằng kham nhẫn; 5. Viriya Saṃvara– phòng hộ bằng tinh tấn. (Xem thêm trong Đoạn Trừ Lậu Hoặc).

thay đổi oai nghi thường xuyên quá. Đó đích thực là phòng hộ bằng kham nhẫn - Khantī-saṃvara, chứ hoàn toàn không phải là khổ hạnh, hay ép xác gì cả, bởi vì một sự nhẫn nại như vậy không cố ý tự làm khổ mình, mà chỉ giúp cho người hành thiền phát triển khả năng kham nhẫn phòng hộ Khantī-saṃvara, chánh niệm , định và tuệ Minh Sát mà thôi.

Thực sự, Đức Phật muốn người hành thiền duy trì việc thực hành một cách không khoan nhượng hơn là cứ thay đổi oai nghi của mình cho đến khi hoàn thành Alahan Thánh đạo ngay tại chỗ ấy. Điều này được nói đến trong "Đại Kinh Rừng Sừng Bò" - Mahā Gosinga Suttaṃ[13] : Giả sử, nếu người hành thiền ngồi tư thế ngồi kiết già, hạ quyết tâm, " Ta sẽ không đứng dậy khỏi thế ngồi kiết gìa này cho đến khi loại trừ tâm khỏi tham, và đoạn tận hết mọi tâm phiền não.", thời người này được chấp nhận như một người làm chói sáng khu rừng Gosinga. Do đó, những ai dạy rằng nếu một người thực hành kham nhẫn với các cảm thọ khổ, thì điều đó đồng như ép xác khổ hạnh, là đang xúc phạm những người hành thiền dưới sự hướng dẫn của Đức Phật , và làm hỏng giáo Pháp của Ngài. Hơn nữa, họ còn hủy diệt viễn cảnh của những người hành thiền đang cố gắng hoàn thành định và tuệ Minh Sát.

---

[13] Mahā Gosinga, Mūlapaṇ nasa , Trung Bộ I.

Khanti-Saṃvara: Này các Tỳ kheo, trong giáo Pháp này, một vị Tỳ kheo có như lý tác ý (suy xét chân chánh) tu tập kham nhẫn với lạnh, nóng, đói, khát, ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, rắn, rít, bò cạp, và những lời mắng nhiếc sỉ vả. Thậm chí vị ấy còn phải kham nhẫn với những đau đớn về thể xác hoặc những bệnh hoạn gay gắt, nghiệt ngã, khủng khiếp và chết người. Này các Tỳ kheo, đối với một vị Tỳ kheo như vậy những phiền não tàn hại và làm cho đau đớn không còn xảy ra nữa. Vị ấy có thể vượt qua những phiền não như thế với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn và chịu đựng. (Majjhimā I,113)

Đoạn văn vừa đề cập ở trên, nằm trong bài kinh gọi là Kinh Tất Cả các Lậu Hoặc (Sabbāsava Sutta), ở đây Đức Phật đã chỉ dẫn người hành thiền phải chịu đựng ngay cả với cái đau chết người. Điều đó cần phải ghi nhớ trong tâm. Thêm nữa, trong chú giải, có một số câu chuyện giống như câu chuyện của Trưởng lão Lomasanaga, người đã không từ bỏ quyết tâm, mà dành hết thời gian của mình vào việc thực hành giữa trời trong suốt giai đoạn Antara-ratthaka. Đây là giai đoạn chuyển tiếp giữa hai tháng cuối cùng của một năm, và được xem như là thời kỳ lạnh nhất. Thậm chí có cả tuyết.

Vì thế, bạn không nên thay đổi oai nghi do cái đau vừa phải như tê cứng, nóng bức, hay đau nhức. Bạn nên duy trì việc quan sát và kham nhẫn với quyết

tâm không thay đổi oai nghi. Nếu có thể, thậm chí bạn nên cứ tiếp tục thực hành bất kể đến mạng sống. Nhờ làm như vậy bạn có thể tạo ra Kham nhẫn phòng hộ - Khantī-saṃvara, tuệ Minh Sát và định. Nếu cái đau không thể chịu đựng nổi, thì bạn nên thay đổi oai nghi bằng cách ghi nhận sự thay đổi này thật cẩn thận để cho chánh niêm, định và tuệ Minh Sát không bị đánh động.

Có số người giải thích Atta-kilamatha (tự hành xác) theo cách trái ngược lại với giáo Pháp của Đức Phật. Theo họ, thực hành là một hình thức tự hành xác. Sự giải thích như vậy rõ ràng là ngược lại với lời dạy của Đức Phật, vì thậm chí Ngài còn dạy chúng ta thực hành không màng đến mạng sống và chân tay. "Dù chỉ còn lại da và xương. Dù máu thịt ta có khô cạn. Ta sẽ không ngừng thực hành cho đến khi hoàn thành sự giác ngộ Đạo Quả ta mong muốn" Đức Phật nói chúng ta nên quyết tâm kiên định và tiếp tục thực hành một cách không khoan nhượng. Do đó, một sự thực hành tích cực như thế không thể nói là ép xác Atta – kilamatha vì nó giúp người hành thiền tạo ra định và tuệ Minh Sát .

Nói gì đến hành thiền, ngay như việc giữ giới, người ta cũng phải chịu khó chịu khổ ở một mức nào đó, song không thể bảo như thế là hành khổ hạnh ép xác vì nó giúp cho định và tuệ Minh Sát phát triển. Chẳng hạn, khi giữ bát quan trai giới hay thập giới,

người ta phải nhịn ăn vào buổi chiều, điều này có thể làm khó chịu, đặc biệt đối với những người còn trẻ. Tuy nhiên, không thể nói đó là hành xácvì nó hỗ trợ cho việc hoàn thành giới của một người.

Dĩ nhiên, đối với một số người, đầu tư nỗ lực cho việc giữ giới không sát sanh,v.v… là rất khó, song Đức Phật tán dương nỗ lực này như 'hiện tại khổ, tương lai lạc' trong Đại Kinh Pháp hành – Mahā-dhamma- dayada, Mūla paṇnāsa (M. I) như sau:

"Ở đây, này các Tỳ kheo, có người với khổ với ưu, từ bỏ sát sanh, và do duyên từ bỏ sát sanh cảm thọ khổ ưu; (đối với 9 giới còn lại cũng vậy). Vị ấy sau khi thân hoại mạng chung, nhất định sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Này các Tỳ kheo, thực hành mười giới như thế được gọi là , 'hiện tại khổ; tương lai quả báo lạc.' "

Vì thế, một pháp hành không nên xem là tự hành xác khi nó giúp người ta trau dồi giới đức, thiền định và tuệ Minh Sát, vì đó là Trung Đạo, Majjhimā-paṭipadā. Trái lại nếu một pháp hành không liên quan đến giới, định và tuệ, dĩ nhiên, pháp hành đó phải được xem như tự hành xác.

Sabba Dānaṃ Dhamma Dānaṃ Jināti

(Pháp Thí Thắng Mọi Thí)

Danh sách Hùn Phước In Kinh

Tịnh Tài In Sách 'Giảng Giải Kinh Gò Mối' Này Do Gia Đình Cô Tu Nữ Diệu Tâm Và Các Con Cháu Phát Tâm Cúng Dường Cùng Với Sự Đóng Góp Của GĐ Phi Chân…

- Sư Thiện Giàu; Sư Minh Thông, Sư Viên Trí; Sư Minh Hạnh (Canada)
- Cô tu nữ Tâm Chơn (chùa Pháp Bảo Mỹ Tho); TN Diệu Lành (Chùa Bửu Quang); TN Hạnh Hiền, Tuệ Pháp;
- TP Hồ Chí Minh: GĐ Huỳnh Thanh Dũng; GĐ Mai Trang; GĐ Huỳnh Nam Thiên, Kit- Ti; Anh Phan Binh, Trần Thị Thúy; GĐ Trang Để & Đấu Nhật; GĐ Phan Thân, Tú Anh; GĐ Võ Minh Được (nhóm Phật tử thầy Thiện Nguyện); Nguyễn Thị Ngọc, GĐ Nguyễn Thị Tuyết Sương, GĐ Lê Thị Huyền, GĐ Nguyễn Thị Hồng, GĐ Nguyễn Thị Kim Tuyền, GĐ Nguyễn Thị Kim Hoàn, GĐ Trần Thị Ni, GĐ Ma Thị Nhung; GĐ Lê Thị Phiếu; GĐ Nguyễn

Ngọc Như; GĐ Ma Thị Hòa; GĐ Ma Văn Bi; GĐ Ma Hoàng Thắng; GĐ Ma Bản; GĐ Nguyễn Thị thu Hằng; GĐ Tăng Quý; GĐ Hà Thị Nhung; GĐ Hạnh Hoàng; Nhóm Phật Tử Bình Dương, Nguyên Giang Dã Quỳ; GĐ Anatta Diệu Phương; GĐ Kusala; GĐ Giới Bảo Vũng Tàu; Nguyễn Thị Liên, Huỳnh Thị Thảo, Huỳnh Thị Thu Hương; GĐ Mỹ Hương; GĐ Cô Hằng (Liễu Vân); GĐ Lê Minh, Lê Thị Nga (cô giáo Thanh); Trần Thị Hoàng Hoa (Ngọc Châu); GĐ Bích Hương Thảo; GĐ Vưu Viễn Tuấn, Vưu Khải Hòa, Vưu Khải An; Nguyên Thủy, Nguyên Hỷ; PT Phương Thúy Hoàng (CLB Sống Thiền); Nhóm Cô Ba Lang, cô Lê Thị Huệ (HH Lê Trung Thành); GĐ cô Hằng; Uyên, Quốc, Hồng Thị Nhơn, Trần Thị Hoa, Lâm Thanh Thảo; Cô Dần; Nhóm PT chùa Bửu Quang (Cô Lành); Cơ Sở Café Thành Hải (Cần Thơ); Huỳnh Thanh Dũng; Huỳnh Văn Lách; GĐ Phạm thị Kim Hồng, cô Lệ Điềm; GĐ. Hiền – Phát; La Mỹ Dung; GĐ Lê Thị Tuyết; GĐ Phạm Thị Lài; Âu Mỹ Lan; Nguyễn Thị Tuyết Mai; Phòng Phát Hành Kinh Sách Bửu Long; GĐ Phạm Lê Nga; Cô Giác Ngọc; Nguyễn Nhật Nhân và gia đình; Bé Vân Anh; Cô Huệ Nghĩa, Phạm Thị Ninh

- Bà Rịa-Vũng Tàu: GĐ cô Loan (em Nguyễn Tôn); Thầy Chơn Tịnh (HH: Cầu Siêu mẹ Nguyễn Thị Cúc, mất 14, 01 Bính Thân; Cầu an cha: Nguyễn Lương Quảng);

- Đà Nẵng: Nguyễn Đức Vui (Nhật Thiện), - Hựu Huyền, Khôi Nguyên, Tuệ Nguyên, Lê văn Mỹ Tự,Phan thị Tiềm; Lê thị Lan Danh, Đoàn Ngọc Mỹ Linh,Đoàn Ngọc Bích Thuỷ, Lê khắc Hoàng Anh, Nguyên Hạnh, Phong Linh; bà Nguyễn thị Cưỡng; Nguyễn thị Chính Nghĩa(Minh Nhiên); Đoạt Lộc (Minh Nguyên); Phượng; Nguyễn thị Hạnh; gđ cô Loan Tân Mỹ; Tường, Thị ,Quí; chị Loan Q3; Gđ Loan& Đài; Hoàng thái Sơn; Minh Nguyệt. Một Phật Tử Vô Danh; Nguyên Hạnh; Cô Sáu Xin; Huyền Vi; Chính Nghĩa; Minh Tâm; Nguyên Vũ; Cô Nguyễn Thị Nghĩa (Thủ Đức); Anh Trần Ngọc Văn;

- PT Hà Nội: Trần Thị Thanh Hương; Trần Duy Minh; Trần Thị Thanh Hằng, Tạ Quốc Trung; GĐ Sơn Dung; GĐ Lan Hoa; GĐ cô Hà; GĐ Trần Ngọc Quyền Nguyễn Thị Mai; Bà Quan

Thị Năm; Bà Tạ Thị Kim Chi cùng các con cháu; Tạ Huyền Trang; Cô Lan; Nguyễn Thị Thu Hà; Nguyễn Trọng Linh; GĐ Thành Ngọc, Hoa Minh; Nguyễn thị Tâm, Nguyễn thiện Hùng.

MỤC LỤC

Giảng Giải Kinh Gò Mối

Mahasī Sāyādaw

Tỳ-kheo Pháp Thông Dịch

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT: 04.39260024 – Fax: (04) 39260031

Chịu trách nhiệm xuất bản: GĐ BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung: TBT LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: NGUYỄN THẾ VINH

Sửa bản in: Tỳ kheo Pháp Thông

Trình bày:

Bìa: Sumanā Kim Lan

Đối tác Liên Kết

Lê Minh Thủy Tiên TP Hồ Chí Minh

In 2.000 cuốn, khổ 14X20cm tại Xí Nghiệp In Fahasa.

Số đăng ký KHXB:

In xong và nộp lưu chiểu quý: